ETAPA 9 AÑOS TEMPORADA _ _ _ _ _ _

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «1er TRIMESTRE»

1- OBJETIVOS TÉCNICO-TÁCTICOS:

- **Para entrenar de la 1ª a la 4ª semana.**
  Practicar los conceptos técnicos relativos a los siguientes golpes planos:
  - Golpe plano de derecha.
  - Golpe plano de revés.

  Practicar los siguientes conceptos relativos a los desplazamientos en el golpe plano de derecha y de revés:
  - Recuperación del punto de partida.
  - Lateral (diagonal), hacia delante y hacia atrás (movimientos en aspa).

  Potenciar la práctica del juego atendiendo a los siguientes conceptos:
  - El control en la fuerza, la dirección y la trayectoria del golpe.
  - La percepción del vuelo y el bote de la pelota (colocación según el bote de la pelota).
  - El mantenimiento del peloteo sin fallar.

  Trabajar los aspectos coordinativos generales fomentando el golpeo por toda la pista.

- **Para entrenar de la 5ª a la 8ª semana.**
  Practicar los conceptos técnicos relativos a los siguientes golpes planos:
  - Servicio por arriba.
  - Volea de derecha con desplazamiento previo y en desplazamiento.
  - Volea de revés con desplazamiento previo y en desplazamiento.

  Asimilar los conceptos técnicos básicos relativos al siguiente golpe plano:
  - Remate.

  Practicar las siguientes combinaciones referentes a los golpes planos entrenados:
  - Servicio por arriba ------------ golpe de derecha o golpe de revés.
  - Golpe de derecha o de revés ---------- volea de derecha o de revés.

  Potenciar la práctica del juego atendiendo a los siguientes conceptos:
  - El control en la fuerza, la dirección y la trayectoria del golpe.
  - La percepción del vuelo y el bote de la pelota (colocación según el bote de la pelota).
  - El mantenimiento del peloteo sin fallar.

  Trabajar los aspectos físicos coordinativos generales fomentando el golpeo por toda la pista.

- **Para entrenar de la 9ª a la 12ª semana.**
  Practicar los conceptos técnicos básicos relativos al siguiente golpe plano:
  - Remate.

  Practicar la siguiente combinación referente a los golpes planos entrenados:
  - Volea de derecha o de revés ------------- remate.

  Practicar conjuntamente el cambio de empuñadura y los siguientes conceptos relativos a los desplazamientos en el golpe plano de derecha y de revés:
  - Recuperación del punto de partida.
  - Lateral (diagonal), hacia delante y hacia atrás (movimientos en aspa).

  Potenciar la práctica del juego atendiendo a los siguientes conceptos:
  - El control en la fuerza, la dirección y la trayectoria del golpe.
  - La percepción del vuelo y el bote de la pelota (colocación según el bote de la pelota).
  - La consistencia en el juego de fondo.
  - La importancia de acertar el primer servicio.

  Repasar, de forma global, los contenidos trabajados hasta el momento.

2- TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR:

<table>
<tr>
<td>1ª semana</td>
<td>GOLPES BÁSICOS: técnica del golpe plano de derecha.
Concepto: golpe desde el fondo de la pista con impacto de la pelota hacia delante y con apoyo cruzado.
Técnica básica:
- Empuñadura este de derecha: La mano dominante se sitúa paralela a las cuerdas de la raqueta, y se desliza hasta encontrar la parte inferior de la empuñadura. A continuación la palma de la mano derecha se apoya sobre la parte ancha exterior del mango de la raqueta (se entiende que la mano se acopla al final del mango).

1. Preparación del golpe: de atrás hacia delante con balanceo o en semirotación.
2. Punto de impacto: entre el hombro y la cadera.
3. Finalización del golpe: recogiendo la raqueta con la mano izquierda.





Trayectoria del golpe: parabólica.
Dirección: paralela y cruzada.
Precisión: control de la fuerza del golpe (dentro de los límites de la pista).
Acción de aprendizaje: fijación, global y en movimiento, de la técnica recordada.

Tarea asignada del Ejercicio 1 (ficha 1) de la Parte Principal:


</td>
</tr>
</table>

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 9 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 1ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (EL GOLPE PLANO DE DERECHA)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO**	
15’	30’	Ejercicio 1: los jugadores se posicionan de frente en el fondo de la pista y realizan el servicio de derecha por abajo e intentan derribar el cono después de superar la red. Ejercicio 2: utilizando la pista entera, se debe realizar un peloteo de dobles intentando que la pelota bote dentro del cuadro de saque. Ejercicio 3: utilizando media pista paralela, se debe realizar un peloteo de derecha y de revés intentando que la pelota bote dentro del cuadro de saque. Ejercicio 4: se deben realizar servicios desde el fondo de la pista.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE PELOTEO**	
15’	30’	Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, el profesor pelotea de fondo con un alumno golpeando este de derecha paralela. En la otra media pista, dos alumnos pelotean de fondo. Al fallo entra el jugador que espera. Ejercicio 2: peloteo en forma de rueda. El profesor pone la pelota en juego y dos parejas mantienen un peloteo desde el fondo de la pista golpeando una vez cada jugador. Al fallo entra el jugador que espera.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
15’	30’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro, alternativamente, una pelota a cada uno de los alumnos que hay en la pista y éstos golpean estáticamente de derecha con dirección al pasillo de dobles. Grupo de tarea asignada: un jugador en un rincón de la pista, y situado a espaldas del vallado del fondo donde golpean los jugadores, lanza con la mano una pelota para que su compañero, tras el bote, la golpee de derecha dirigiéndola hacia las manos del lanzador. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora hay cuatro jugadores en dos filas y golpean en rueda. Después del golpe, el jugador tiene que tocar con la raqueta el vallado del fondo de la pista.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE FINAL		**JUEGO**	
15’	30’	Juego 1: gran slam de individual. Open USA: Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Roland Garros: Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

2ª semana	**GOLPES BÁSICOS: técnica del golpe plano de derecha y desplazamientos.** **Concepto:** golpe desde el fondo de la pista con impacto de la pelota hacia delante y con apoyo cruzado. Técnica básica: - Empuñadura este de derecha: La mano dominante se sitúa paralela a las cuerdas de la raqueta, y se desliza hasta encontrar la parte inferior de la empuñadura. A continuación la palma de la mano derecha se apoya sobre la parte ancha exterior del mango de la raqueta (se entiende que la mano se acopla al final del mango). 1. Preparación del golpe: de atrás hacia delante con balanceo o en semirotación. 2. Desplazamiento hacia la pelota y apoyo de golpeo. 3. Punto de impacto: entre el hombro y la cadera. 4. Finalización del golpe: recogiendo la raqueta con la mano izquierda. **DERECHA PLANA EN DESPLAZAMIENTO**  Trayectoria del golpe: parabólica. Dirección: paralela y cruzada. Precisión: control de la fuerza del golpe (dentro de los límites de la pista). Desplazamientos: - Recuperación del punto de partida. - Lateral (diagonal), hacia delante y hacia atrás (movimientos en aspa). **Acción de aprendizaje:** jugar por toda la pista.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 9 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 2ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (EL GOLPE PLANO DE DERECHA CON DESPLAZAMIENTO)

<table>
<tr><th colspan="2">TIEMPO SESIÓN</th><th rowspan="2">DESARROLLO DE LA SESIÓN</th><th rowspan="2"></th><th rowspan="2">GRÁFICOS</th></tr>
<tr><th>SESIÓN 1 HORA</th><th>SESIÓN 2 HORAS</th></tr>
<tr><td colspan="2">PARTE INICIAL</td><td rowspan="2">CALENTAMIENTO
Ejercicio 1: dos jugadores pegados a la red lanzan pelotas con la mano, de abajo hacia arriba, intentando introducir la pelota dentro del aro. A continuación, el jugador que está situado enfrente debe golpear de derecha en forma parabólica y hacia el otro lado de la red intentando derribar los conos.
Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, se debe realizar un peloteo de derecha y de revés intentando que la pelota bote dentro del cuadro de saque.
Ejercicio 3: igual que el ejercicio anterior, pero jugando cruzado.
Ejercicio 4: se deben realizar servicios desde el fondo de la pista.</td><td rowspan="2">EJERCICIO 1
EJERCICIO 2</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>15’</td><td>30’</td></tr>
<tr><td colspan="2">PARTE PRINCIPAL</td><td rowspan="2">ENTRENAMIENTO DE PELOTEO
Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, el profesor pelotea de fondo con un alumno golpeando este de derecha cruzada. En la otra media pista, dos alumnos pelotean golpeando con cambio de derecha invertida. Los jugadores que esperan se sitúan en los dos postes de la red y entran a jugar al fallo de un compañero, indistintamente el que sea. El que falla pasa a ocupar el poste vacante.
Ejercicio 2: el rey —modificado— en media pista paralela (el profesor pone la pelota en juego y los jugadores mantienen un peloteo paralelo de fondo).</td><td rowspan="2">EJERCICIO 1
EJERCICIO 2</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>15’</td><td>30’</td></tr>
<tr><td>15’</td><td>30’</td><td>ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR
Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro, alternativamente, una pelota a cada uno de los alumnos que hay en la pista y éstos golpean de derecha tras el desplazamiento (lateral o diagonal hacia delante o atrás) hacia el pasillo de dobles. El jugador, después de cada golpe, tiene que volver siempre a la posición inicial.
Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora el desplazamiento es vertical hacia delante o hacia atrás.</td><td>EJERCICIO 1
EJERCICIO 2</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">PARTE FINAL</td><td rowspan="4">JUEGO
Juego 1: el trío.
Vencedor .... 6 puntos.
Finalista .... 3 puntos.
Vencedor .... 6 puntos.
Finalista .... 3 puntos</td><td rowspan="4">JUEGO 1</td><td rowspan="4"></td></tr>
<tr><td>15’</td><td>30’</td></tr>
<tr><td colspan="2">TIEMPO TOTAL</td></tr>
<tr><td>60’</td><td>120’</td></tr>
</table>

<table>
<tr>
<td>3ª semana</td>
<td>
GOLPES BÁSICOS: técnica del golpe plano de revés.
Concepto: golpe a dos manos, desde el fondo de la pista, con impacto de la pelota plano, hacia delante y con apoyo cruzado.
Técnica básica:
- Empuñadura a dos manos (revés): la palma de la mano no dominante se apoya por en la parte superior, ancha e interior del mango. La mano dominante se sitúa paralela a las cuerdas de la raqueta y se desliza hasta que la palma de la mano derecha se apoye sobre la parte ancha exterior del mango de la raqueta (se entiende que la mano se acopla al final del mango).

1. Preparación del golpe: de atrás hacia delante con balanceo o en semirotación.
2. Punto de impacto: entre el hombro y la cadera.
3. Finalización del golpe: estirando el brazo izquierdo y sin pasar el pie trasero.

REVÉS A DOS MANOS PLANO

Trayectoria del golpe: parabólica.
Dirección: paralela y cruzada.
Precisión: control de la fuerza del golpe (dentro de los límites de la pista).
Acción de aprendizaje: fijación, global y en movimiento, de la técnica aprendida.

Tarea asignada del Ejercicio 1 (ficha 3) de la Parte Principal:

</td>
</tr>
</table>

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 9 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 3ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (EL GOLPE PLANO DE REVÉS)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO** Ejercicio 1: los jugadores se posicionan de frente en el fondo de la pista y realizan el servicio de revés por abajo e intentan derribar el cono después de superar la red. Ejercicio 2: utilizando la pista entera, se debe realizar un peloteo de dobles intentando que la pelota bote dentro del cuadro de saque. Ejercicio 3: utilizando media pista paralela, se debe realizar un peloteo de derecha y de revés intentando que la pelota bote dentro del cuadro de saque. Ejercicio 4: se deben realizar servicios desde el fondo de la pista.	
15’	30’		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE PELOTEO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, el profesor pelotea de fondo con un alumno golpeando este de revés paralelo. En la otra media pista dos alumnos pelotean de fondo. Al fallo entra el jugador que espera. Ejercicio 2: el rey —modificado— en media pista paralela (el profesor pone la pelota en juego y los jugadores mantienen un peloteo de derecha paralelo).	
15’	30’		
15’	30’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro, alternativamente, una pelota a cada uno de los alumnos que hay en la pista, y éstos golpean estáticamente de revés con dirección al pasillo de dobles. Grupo de tarea asignada: un jugador en un rincón de la pista, y situado a espaldas del vallado del fondo donde golpean los jugadores, lanza con la mano una pelota para que su compañero, tras el bote, la golpee de revés dirigiéndola hacia las manos del lanzador. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora hay cuatro jugadores en dos filas y golpean en rueda. Después del golpe, el jugador tiene que tocar con la raqueta el vallado del fondo de la pista.	
PARTE FINAL		**JUEGO** Juego 1: gran slam de individual. Open USA: Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Roland Garros: Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	
15’	30’		
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

4ª semana	**GOLPES BÁSICOS: técnica del golpe plano de revés y desplazamientos.** **Concepto:** golpe a dos manos, desde el fondo de la pista, con impacto de la pelota plano, hacia delante y con apoyo cruzado. Técnica básica: - Empuñadura a dos manos (revés): Empuñadura a dos manos (falsa de revés): la palma de la mano no dominante se apoya por en la parte superior, ancha e interior del mango. La mano dominante se sitúa paralela a las cuerdas de la raqueta y se desliza hasta que la palma de la mano derecha se apoye sobre la parte ancha exterior del mango de la raqueta (se entiende que la mano se acopla al final del mango). 1. Preparación del golpe: de atrás hacia delante con balanceo o en semirotación. 2. Desplazamiento: hacia la pelota y con apoyo de golpeo. 3. Punto de impacto: entre el hombro y la cadera. 4. Finalización del golpe: estirando el brazo izquierdo y sin pasar el pie trasero. **REVÉS A DOS MANOS EN DESPLAZAMIENTO**  Trayectoria del golpe: parabólica. Dirección: paralela y cruzada. Precisión: control de la fuerza del golpe (dentro de los límites de la pista). Desplazamientos: - Recuperación del punto de partida. - Lateral (diagonal), hacia delante y hacia atrás (movimientos en aspa). **Acción de aprendizaje:** jugar por toda la pista.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 9 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 4ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (EL GOLPE PLANO DE REVÉS CON DESPLAZAMIENTO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL				
15’	30’	**CALENTAMIENTO** Ejercicio 1: dos jugadores pegados a la red lanzan pelotas con la mano, de abajo hacia arriba, intentando introducir la pelota dentro del aro. A continuación, el jugador que está situado enfrente debe golpear de revés en forma parabólica y hacia el otro lado de la red intentando derribar los conos. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, se debe realizar un peloteo de derecha y de revés intentando que la pelota bote dentro del cuadro de saque. Ejercicio 3: igual que el ejercicio anterior, pero jugando cruzado. Ejercicio 4: se deben realizar servicios desde el fondo de la pista.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE PRINCIPAL				
15’	30’	**ENTRENAMIENTO DE PELOTEO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, el profesor pelotea de fondo con un alumno y éste debe golpear de revés cruzado. En la otra media pista, dos alumnos también pelotean de revés (paralelo invertido). Los jugadores que esperan se sitúan en los dos postes de la red y entran a jugar al fallo de un compañero, indistintamente el que sea. El que falla pasa a ocupar el poste vacante. Ejercicio 2: peloteo en media pista cruzada. El profesor pone la pelota en juego y los jugadores mantienen un peloteo cruzado de fondo. Los jugadores que esperan se sitúan en los dos postes de la red y entran a jugar al fallo de un compañero, indistintamente el que sea. El que falla pasa a ocupar el poste vacante.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
15’	30’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro, alternativamente, una pelota a cada uno de los alumnos que hay en la pista y éstos golpean de revés tras el desplazamiento (lateral o diagonal hacia delante o atrás) hacia el pasillo de dobles. El jugador, después de cada golpe, tiene que volver siempre a la posición de partida. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora el desplazamiento es vertical hacia delante o atrás.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL				
15’	30’	**JUEGO** Juego 1: el trío. Vencedor .... 6 puntos. Finalista .... 3 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Finalista .... 3 puntos	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

5ª semana	**GOLPES BÁSICOS: técnica del servicio plano por arriba.** Técnica básica: - Empuñadura: este de derecha. - Posición de los pies: el pie delantero orientado al palo derecho de la red y el pie trasero paralelo a la línea de fondo. - Elevación de la mano que sujeta la pelota: paralela al muslo izquierdo. - Posición: codo, altura, hombro. - Impacto: parabólico. - Finalización: cruzando el brazo izquierdo por debajo del brazo derecho. **SERVICIO PLANO**  Dirección: cruzada. Trayectoria: parabólica. Precisión: control de la fuerza del golpe (dentro de los límites de la pista). **Acción de aprendizaje:** realizar el movimiento completo. **Combinación de acciones: servicio por arriba y golpe plano de derecha o de revés.**

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 9 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 5ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (EL SERVICIO PLANO POR ARRIBA)

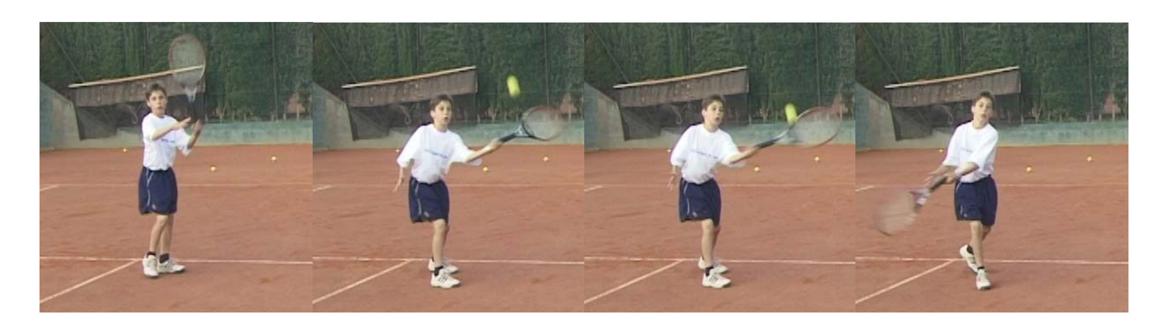
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO**		
15'	30'	Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, se debe realizar un peloteo de derecha y de revés intentando que la pelota bote dentro del cuadro de saque.	EJERCICIO 1	
		Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero jugando cruzado.	EJERCICIO 2	
		Ejercicio 3: jugando solo y empuñando la raqueta continental (como un martillo), se debe golpear la pelota contra el suelo con el canto inferior de la raqueta.		
		Ejercicio 4: se deben realizar servicios desde el fondo de la pista.		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DEL SERVICIO**		
15'	30'	Ejercicio 1: se deben realizar servicios de la siguiente manera: el jugador que introduce la pelota desde el cono rojo pasa al cono amarillo, el que introduce la pelota desde el cono amarillo pasa al cono verde y se sigue sirviendo desde esta posición hasta cometer un fallo. Cuando se falla el servicio se vuelve a la posición inicial. Los servicios que se ejecuten desde dentro del pasillo de dobles tienen que ser dirigidos hacia el cuadro de servicio más próximo al jugador.	EJERCICIO 1	
		Ejercicio 2: la vuelta al mundo. Medio grupo empieza por los conos rojos y el otro medio grupo por los conos amarillos. Se empieza por los conos más cercanos a la red y al introducir el servicio se pasa al siguiente cono más alejado. En caso de fallo se vuelve al cono inicial. Una vez se consigue llegar al final de los conos rojos se pasa a los conos amarillos y viceversa.	EJERCICIO 2	
15'	30'	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR**		
		Ejercicio 1: el profesor, desde la volea y utilizando media pista paralela, pelotea con un jugador haciéndole desplazar hacia delante y hacia atrás. Al finalizar dos peloteos el jugador tiene que correr hasta el vallado del otro fondo de la pista y esperar su turno de juego.	EJERCICIO 1	
		Tarea asignada: en la otra media pista, un jugador, desde el pasillo de dobles, sirve hacia el cuadrado de servicio hacia otro jugador que resta hacia los conos. El jugador que introduzca tres servicios seguidos pasa a la posición del resto.		
		Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora cuando la pelota bota corta el jugador tiene que subir a la red y finalizar el punto de volea.	EJERCICIO 2	
PARTE FINAL		**JUEGO**		
15'	30'	Juego 1: Copa Davis en media pista cruzada. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL				
60'	120'			

6ª semana	**GOLPES BÁSICOS: técnica de la volea de derecha y de revés.** **Concepto:** golpe plano sin bote de trayectoria descendente. Técnica básica: - Empuñadura: este en el golpe de derecha. Este en ambas manos del golpe de revés. - Posición de los pies y el cuerpo: perfilados a la red. - Preparación del golpe: alta y recortada. - Punto de impacto. - Finalización: recortada. **VOLEA DE DERECHA**  **VOLEA DE REVÉS A DOS MANOS**  Dirección: paralela y cruzada. Trayectoria: descendente. Precisión: control de la fuerza del golpe (dentro de los límites de la pista). Desplazamiento: vertical. **Acción de aprendizaje:** golpeo de volea previo desplazamiento de aproximación a la pelota. **Combinación de acciones: golpe de fondo de derecha o de revés y volea de derecha o de revés.**

EDUCA TENNIS.COM	**ENTRENADOR:**		**FECHA:**	
	GRUPO: 9 AÑOS	**TRIMESTRE: 1º**	**Nº SEMANA: 6ª**	**Nº SESIÓN: 1**

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (LA VOLEA DE DERECHA Y DE REVÉS)

TIEMPO SESIÓN		**DESARROLLO DE LA SESIÓN**		**GRÁFICOS**
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**	**CALENTAMIENTO** Ejercicio 1: jugando solo, se debe golpear la pelota hacia arriba alternativamente de derecha y de revés. Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero dando dos vueltas corriendo alrededor de la pista. Ejercicio 3: a tres metros de distancia, un jugador lanza la pelota con la mano y su compañero golpea alternativamente una volea de derecha y una de revés hacia las manos del lanzador. Ejercicio 4: peloteo de dobles paralelo intentando introducir la pelota dentro del cuadro de servicio. Ejercicio 5: se deben realizar servicios desde el fondo de la pista.	EJERCICIO 3 EJERCICIO 4	
PARTE INICIAL				
15’	30’			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE PELOTEO** Ejercicio 1: el profesor, en media pista paralela, y desde la volea, realiza con dos jugadores un peloteo en trío de volea a volea. En la otra media pista, dos jugadores intentan mantener un peloteo de volea a volea. Grupo de tarea asignada: a tres metros de distancia, un jugador lanza la pelota con la mano y su compañero golpea alternativamente una volea de derecha y una de revés hacia las manos del lanzador. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora el profesor sólo volea con un alumno. El otro jugador espera a entrar a los tres fallos de su compañero.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
15’	30’			
15’	30’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor, en media pista paralela, lanza alternativamente pelotas a la volea (de derecha o de revés) de dos jugadores. Éstos tienen que dirigir el golpe hacia el pasillo de dobles. Tarea asignada: en la otra media pista, un jugador desde el pasillo de dobles sirve hacia el cuadrado de servicio hacia otro jugador situado dentro del cuadrado de dobles. Éste tiene que devolver el saque sin que bote y de volea intentando derribar los conos una vez superada la red. El jugador que introduzca tres voleas seguidas pasa a la posición de servicio. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora se utiliza el otro medio lado de la pista.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL		**JUEGO** Juego 1: el *winner*. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1	
15’	30’			
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

7ª semana	**GOLPES BÁSICOS: técnica de la volea de derecha y de revés con desplazamiento diagonal.** **Concepto:** golpe plano sin bote de trayectoria descendente. Técnica básica: - Empuñadura: este en el golpe de derecha. Este en ambas manos del golpe de revés. - Posición de los pies y el cuerpo: perfilados a la red. - Preparación del golpe (alta y recortada). - Punto de impacto. - Finalización: recortada. **VOLEA DE DERECHA**  **VOLEA DE REVÉS**  Dirección: paralela y cruzada. Trayectoria: descendente. Precisión: control de la fuerza del golpe (dentro de los límites de la pista). Desplazamiento: diagonal. **Acción de aprendizaje:** golpeo de volea junto con desplazamiento diagonal. **Combinación de acciones: golpe de fondo de derecha o de revés y volea de derecha o de revés.**

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 9 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 7ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (LA VOLEA DE DERECHA Y DE REVÉS CON ANTERIOR DESPLAZAMIENTO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO** Ejercicio 1: jugando solo, se debe golpear la pelota hacia arriba alternativamente de derecha y de revés. Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero dando dos vueltas corriendo alrededor de la pista. Ejercicio 3: cuatro jugadores, desde la línea de fondo, cogen desde el suelo pelotas y las lanzan con la mano (tiro de piedra) hacia dos jugadores situados en la red y las tienen que volear e intentar introducir en el cuadro de servicio. Ejercicio 4: se debe realizar un peloteo en media pista paralela intentando introducir la pelota dentro del pasillo de dobles y derribar los conos tras el bote. Ejercicio 5: se deben realizar servicios desde el fondo de la pista.	EJERCICIO 3 EJERCICIO 4	
15’	30’			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE PELOTEO** Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego y el jugador, dirigiendo sus golpes hacia la volea del profesor, mantiene un peloteo de la siguiente manera: dos golpeos de fondo, una aproximación a la red y dos voleas. Grupo de tarea asignada: a tres metros de distancia, un jugador lanza la pelota con la mano y su compañero golpea alternativamente una volea de derecha y una de revés hacia las manos del lanzador. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora el jugador golpea en forma de aproximación a la red y dos voleas.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
15’	30’			
15’	30’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: dos jugadores situados en la línea de servicio realizan el siguiente ejercicio: el profesor, desde el carro, les lanza la pelota para que el jugador se desplace en diagonal y golpee de volea (derecha o revés). Al finalizar la volea, el jugador tiene que recuperar la posición de partida (sin dar la espalda al profesor) e iniciar el desplazamiento del siguiente golpeo. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora hay cuatro jugadores y dos raquetas. Después de cada volea, el jugador pasa la raqueta a su compañero.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL		**JUEGO** Juego 1: el *winner*. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1	
15’	30’			
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

8ª semana	**GOLPES BÁSICOS: técnica del remate con bote.** **Concepto:** golpe plano con bote de trayectoria descendente. Técnica básica: - Empuñadura: este de derecha. - Posición del cuerpo y los pies: perfilados a la red. - Posición: codo, altura, hombro. - Punto de impacto: golpeo de muñeca hacia abajo. - Terminación con retención. **REMATE**  Trayectoria: descendente. **Acción de aprendizaje:** remate previo lanzamiento vertical de la pelota lanzada por el propio jugador.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 9 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 8ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (EL REMATE CON BOTE)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, se debe realizar un peloteo de derecha y de revés intentando que la pelota derribe los conos. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero jugando cruzado. Ejercicio 3: se deben realizar servicios desde el fondo de la pista. Ejercicio 4: desde el medio del cuadro de saque, el mismo jugador, con la mano que no empuña la raqueta, lanza la pelota hacia arriba (muy alta) para, tras el bote, golpearla de remate hacia el otro lado de la pista.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 4	
15’	30’			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza pelotas en forma de globo para que dos jugadores desde el cuadro de servicio golpeen, tras el bote, de remate hacia el otro lado de la pista. Los jugadores que esperan entran al fallo de su compañero. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora el profesor lanza las bolas de manera que el jugador golpee una volea y, tras el bote, un remate.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
15’	30’			
15’	30’	**ENTRENAMIENTO DE PELOTEO** Ejercicio 1: partido de dobles —modificado— (el profesor pone la pelota en juego en forma de globo, muy alto, y el jugador, tras el bote, tiene que golpear la pelota de remate y seguir el punto hasta su finalización). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero el partido debe ser en forma de trío. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL		**JUEGO** Juego 1: el *winner*. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1	
15’	30’			
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

9ª semana	**GOLPES BÁSICOS: técnica del remate sin bote.** **Concepto:** golpe plano sin bote de trayectoria descendente. Técnica básica: - Empuñadura: este de derecha. - Posición del cuerpo y de los pies: perfilados a la red. - Posición: codo, altura, hombro. - Punto de impacto: golpeo de muñeca hacia abajo. - Terminación con retención. **REMATE**  Dirección: paralela y cruzada. Trayectoria: descendente. **Acción de aprendizaje:** remate previo bote alto de la pelota lanzada por el profesor. **Combinación de acciones: volea de derecha o de revés y remate.**

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 9 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 9ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (EL REMATE SIN BOTE)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO**		
15'	30'	Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, se debe realizar un peloteo de derecha y de revés intentando que la pelota entre en el cuadro del fondo de la pista. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero jugando cruzado. Ejercicio 3: se deben realizar servicios desde el fondo de la pista. Ejercicio 4: desde el medio del cuadro de saque, el mismo jugador, con la mano que no empuña la raqueta, lanza la pelota hacia arriba y, sin dejar que la pelota bote, la debe golpear de remate hacia el otro lado de la pista.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 4	
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR**		
15'	30'	Ejercicio 1: el profesor lanza pelotas en forma de globo para que dos jugadores, desde el cuadro de servicio, las golpeen de remate hacia el otro lado de la pista. Los jugadores que esperan entran al fallo de su compañero. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora el profesor lanza las bolas de manera que el jugador pueda golpear una volea y un remate.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
15'	30'	**ENTRENAMIENTO DE PELOTEO** Ejercicio 1: partido de dobles —modificado— (el profesor pone la pelota en juego en forma de globo a dos jugadores situados en la red y éstos la golpean de remate hacia otros dos situados en el fondo. Se sigue el punto hasta su finalización. Los jugadores que esperan entran al fallo de su compañero). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero el partido debe ser en forma de trío. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL		**JUEGO**		
15'	30'	Juego 1: el rey de dobles —modificado— (el profesor pone la pelota en juego en forma de globo sobre la pareja situada en la red, y ésta remata sin dejar botar la pelota siguiendo desde la red el punto hasta su finalización). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL				
60'	120'			

10ª semana	**GOLPES BÁSICOS: técnica del golpe plano de derecha y de revés. «Práctica del cambio de empuñadura en el paso de un golpe al otro con desplazamientos».** **Concepto:** paso de empuñadura este de derecha en el *drive* a empuñadura este (ambas manos) en el revés. **CAMBIO DE LA EMPUÑADURA DE DERECHA A LA DE REVÉS (UNA MANO)**  **CAMBIO DE LA EMPUÑADURA DE REVÉS (DOS MANOS) A LA DE DERECHA**  Trayectoria del golpe: parabólica. Dirección: paralela y cruzada. Precisión: control de la fuerza del golpe (dentro de los límites de la pista). Desplazamientos: - Recuperación del punto de partida. - Lateral (diagonal), hacia delante y hacia atrás (movimientos en aspa). **Acción de aprendizaje:** jugar por toda la pista.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 9 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 10ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (EL CAMBIO DE EMPUÑADURA AL PASAR DE UN GOLPE A OTRO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL			
15’	30’	**CALENTAMIENTO** Ejercicio 1: dos jugadores pegados a la red lanzan pelotas con la mano, de abajo hacia arriba, intentando introducir la pelota dentro del aro. A continuación, el jugador que está situado enfrente debe golpear alternativamente de derecha y de revés (en forma parabólica y hacia el otro lado de la red) intentando empuñar correctamente la raqueta en cada golpeo. Ejercicio 2: utilizando la pista entera, se debe realizar un peloteo de dobles intentando que la pelota bote dentro del cuadro de fondo. Ejercicio 3: utilizando media pista paralela, se debe realizar un peloteo de derecha y de revés intentando que la pelota bote dentro del cuadro de fondo. Ejercicio 4: se deben realizar servicios desde el fondo de la pista.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
PARTE PRINCIPAL			
15’	30’	**ENTRENAMIENTO DE PELOTEO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, el profesor pelotea de fondo con un alumno golpeando este alternativamente de derecha y de revés cruzado y poniendo la atención en el cambio de empuñadura. En la otra media pista, dos alumnos pelotean de la misma manera que los anteriores. Los jugadores que esperan se sitúan en los dos postes de la red y entran a jugar al fallo de un compañero. El que falla pasa a ocupar el poste vacante. Ejercicio 2: el rey —modificado— en media pista paralela (el profesor pone la pelota en juego y los jugadores mantienen un peloteo paralelo de fondo).	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
15’	30’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro, alternativamente, una pelota a cada uno de los dos alumnos que hay en la pista y éstos golpean alternativamente de derecha y de revés realizando el cambio de empuñaduras correctamente. Grupo de tarea asignada: un jugador en un rincón de la pista, y situado a espaldas del vallado del fondo donde golpean los jugadores, lanza con la mano alternativamente una pelota a la derecha y una al revés para que su compañero, tras el bote, la golpee dirigiéndola hacia las manos del lanzador. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora hay cuatro jugadores en dos filas y una sola raqueta por fila y los jugadores se la intercambian tras cada golpeo. Después de cada golpe, el jugador tiene que tocar con la raqueta el vallado del fondo de la pista.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE FINAL			
15’	30’	**JUEGO** Juego 1: gran slam de individual. Open USA: Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Roland Garros: Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

11ª-12ª semana	**REPASO DE CONTENIDOS: juegos y competiciones.** **Concepto:** variación de la metodología utilizando como base el juego y la competición para repasar los contenidos trabajados. **Aspectos que se han de tener en cuenta:** - El control en la fuerza, la dirección y la trayectoria de los golpes. - La percepción del vuelo y el bote de la pelota: colocación según el bote de la pelota. - La consistencia en el juego de fondo. - La importancia de acertar el primer servicio.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 9 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 11ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: COMPETICIÓN DE INDIVIDUAL

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: calentamiento técnico antes de un partido: • Peloteo fondo-fondo en media pista. • Peloteo fondo-red (volea y remate). • Peloteo fondo-red (otro jugador). • Servicios. Sorteo de elección de servicio y del lado de campo.	EJERCICIO 1	
15'	30'			
PARTE PRINCIPAL		**COMPETICIÓN** Ejercicio 1: competición de individual en forma de liga y al mejor de 3 games —modificado— (2 jugadores arbitran y 4 jugadores juegan golpeando en forma de rueda). Vencedor .... 6 puntos. Finalista .... 3 puntos.	EJERCICIO 1	
15'	30'			
15'	30'	**COMPETICIÓN** Ejercicio 1: competición de individual en forma de liga y al mejor de 3 *tie-break* —modificado— (2 jugadores arbitran y 4 jugadores juegan golpeando en forma de rueda). Vencedor .... 6 puntos. Finalista .... 3 puntos.	EJERCICIO 1	
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el *winner*. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1	
15'	30'			
TIEMPO TOTAL				
60'	120'			

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 9 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 12ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: COMPETICIÓN DE INDIVIDUAL

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL				
15’	30’	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: • Simulación para realizar la inscripción. • Sorteo del cuadro. • Orden de los partidos.		
PARTE PRINCIPAL				
15’	30’	**COMPETICIÓN** Ejercicio 1: calentamiento técnico en media pista: • Peloteo fondo-fondo en media pista. • Peloteo fondo-red (volea y remate). • Peloteo fondo-red (otro jugador). • Servicios. Sorteo de elección de servicio y del lado de campo. Ejercicio 2: competición *open* en media pista —modificado— (se juega a 1 set de 4 juegos con *tie-break* en 4-4. Si sólo se dispone de una pista, los jugadores que esperan arbitran).	EJERCICIO 1 Y 2	
30’	60’	Ejercicio 3: Primera ronda. ½ final. 3er y 4º puesto. 5º y 6º puesto. Final. Vencedor .... 10 puntos. Finalista .... 7 puntos. 3er clasificado .... 5 puntos. 4º clasificado .... 3 puntos.		
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

ETAPA 9 AÑOS TEMPORADA _ _ _ _ _ _

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «2º TRIMESTRE»

1- OBJETIVOS TÉCNICO-TÁCTICOS:

- **Para entrenar de la 1ª a la 4ª semana.**
  Practicar de forma global (técnica y desplazamientos) los siguientes golpes planos:
  - Golpe plano de derecha.
  - Golpe plano de revés.
  - Servicio por arriba.

  Practicar la siguiente combinación referente a los golpes planos entrenados:
  - Servicio por arriba ------------ golpe de derecha o golpe de revés.

  Potenciar la práctica del juego atendiendo a los siguientes conceptos:
  - El control en la fuerza, la dirección y la trayectoria del golpe.
  - La percepción del vuelo y el bote de la pelota: colocación según el bote de la pelota.
  - La consistencia en el juego de fondo.
  - La importancia de acertar el primer servicio.

  Trabajar los aspectos coordinativos generales fomentando el golpeo por toda la pista.

- **Para entrenar de la 5ª a la 8ª semana.**
  Practicar de forma global (técnica y desplazamiento) los siguientes golpes planos:
  - Volea de derecha.
  - Volea de revés.

  Practicar los conceptos técnicos básicos relativos al siguiente golpe plano:
  - Remate.

  Practicar las siguientes combinaciones referentes a los golpes planos entrenados:
  - Golpe de derecha o de revés ---------- volea de derecha o de revés.
  - Volea de derecha o de revés ------------ remate.

  Iniciar el entrenamiento de los siguientes conceptos tácticos de individual referentes al juego en media pista:
  - Diferenciación de la pelota larga con relación a la pelota corta.
  - Reconocimiento de la pelota para subir a la red.

  Trabajar los aspectos físicos coordinativos generales fomentando el golpeo por toda la pista.

- **Para entrenar de la 9ª a la 12ª semana.**
  Iniciar el entrenamiento de los siguientes conceptos tácticos de individual referentes al juego en general con relación a lo practicado anteriormente:
  - Servicio de fondo en la táctica de media pista.
  - Resto y red en la táctica de media pista.

  Potenciar la práctica del juego atendiendo a los siguientes conceptos:
  - El control en la fuerza, la dirección y la trayectoria del golpe.
  - La consistencia en el juego de fondo.
  - La intensidad del golpe.

  Repasar, de forma global, los contenidos trabajados hasta el momento.

2- TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR:

1ª semana	**GOLPES BÁSICOS: técnica del golpe plano de derecha con desplazamiento.** **Concepto:** golpe desde el fondo de la pista con impacto de la pelota hacia delante y con apoyo cruzado. Técnica básica: **DERECHA PLANA EN DESPLAZAMIENTO** Empuñadura: este de derecha.  1- Preparación del golpe: de atrás hacia delante con balanceo o en semirotación.  2- Desplazamiento hacia la pelota y apoyo de golpeo.  3- Punto de impacto: entre el hombro y la cadera.  4- Finalización del golpe: recogiendo la raqueta con la mano izquierda. Trayectoria del golpe: parabólica. Dirección: paralela y cruzada. Precisión: control de la fuerza del golpe (dentro de los límites de la pista). Desplazamientos: - Recuperación del punto de partida. - Lateral (diagonal), hacia delante y hacia atrás (movimientos en aspa). **Acción de aprendizaje:** forzar al jugador a golpear siempre con desplazamiento en situaciones progresivamente de mayor dificultad.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 9 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 1ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (EL GOLPE PLANO DE DERECHA CON DESPLAZAMIENTO)

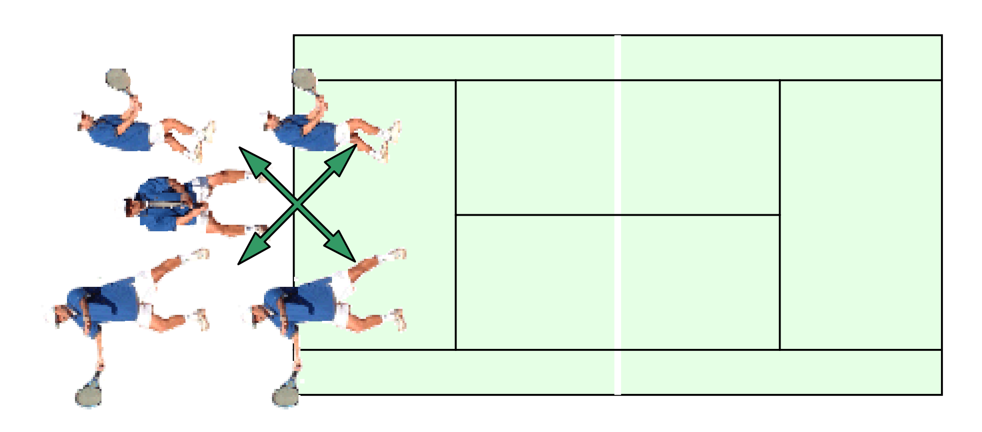
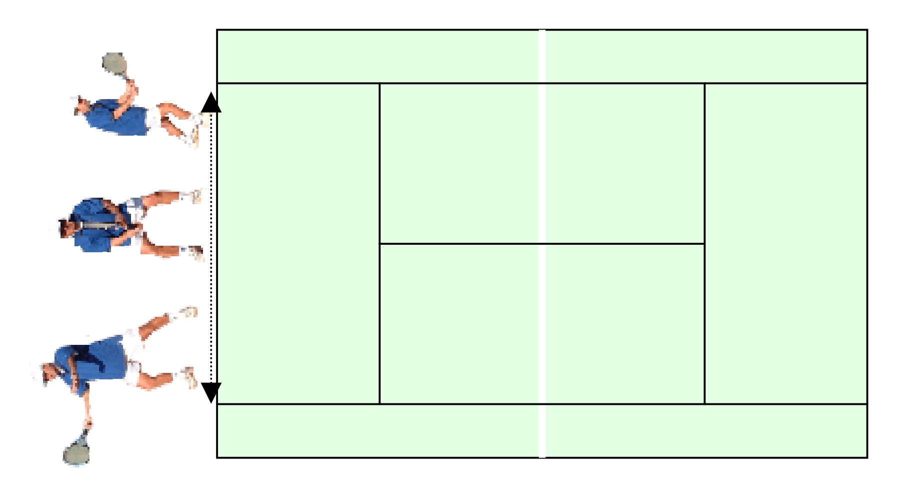
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO** Ejercicio 1: dos jugadores pegados a la red lanzan pelotas con la mano, de abajo hacia arriba, intentando introducir la pelota dentro del aro. A continuación, el jugador que está situado enfrente debe desplazarse, pararse y golpear de derecha en forma parabólica hacia el otro lado de la red. Al finalizar el golpe, el jugador debe recuperar la posición de partida antes de iniciar el próximo golpe. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, se debe realizar un peloteo de fondo de la siguiente manera: un jugador juega solo contra una pareja que golpea en forma de rueda. Ejercicio 3: igual que el ejercicio anterior, pero jugando cruzado. Ejercicio 4: se deben realizar servicios desde el fondo de la pista.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
15’	30’		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE PELOTEO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, el profesor pelotea de fondo con un alumno golpeando este de derecha cruzada. En la otra media pista dos alumnos pelotean golpeando con cambio de derecha invertida. Los jugadores que esperan se sitúan en los dos postes de la red y entran a jugar al fallo de un compañero, indistintamente el que sea. El que falla pasa a ocupar el poste vacante. Ejercicio 2: el rey —modificado— en media pista paralela (el profesor pone la pelota en juego y los jugadores mantienen un peloteo de derecha paralelo).	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
15’	30’		
15’	30’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro, alternativamente, una pelota a cada uno de los alumnos que hay en la pista, y éstos golpean de derecha tras el desplazamiento (lateral o diagonal hacia delante o hacia atrás) hacia el pasillo de dobles. El jugador, después de cada golpe, tiene que volver siempre a la posición inicial antes de iniciar la siguiente acción. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora el desplazamiento es vertical hacia delante o hacia atrás.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE FINAL		**JUEGO** Juego 1: el trío. Vencedor .... 6 puntos. Finalista .... 3 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Finalista .... 3 puntos	JUEGO 1
15’	30’		
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

2ª semana	**GOLPES BÁSICOS: técnica del golpe plano de revés con desplazamiento.** **Concepto:** golpe a dos manos, desde el fondo de la pista, con impacto de la pelota plano, hacia delante y con apoyo cruzado. Técnica básica: **REVÉS A DOS MANOS EN DESPLAZAMIENTO** Empuñadura: este tanto en la mano derecha como en la izquierda.  1- Preparación del golpe: de atrás hacia delante con balanceo o en semirotación  2- Desplazamiento: hacia la pelota y con apoyo de golpeo.  3- Punto de impacto: entre el hombro y la cadera.  4- Finalización del golpe: estirando el brazo izquierdo y sin pasar el pie trasero. Trayectoria del golpe: parabólica. Dirección: paralela y cruzada. Precisión: control de la fuerza del golpe (dentro de los límites de la pista). Desplazamientos: - Recuperación del punto de partida. - Lateral (diagonal), hacia delante y hacia atrás (movimientos en aspa). **Acción de aprendizaje:** forzar al jugador a golpear siempre con desplazamiento en situaciones progresivamente de mayor dificultad.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 9 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 2ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (EL GOLPE PLANO DE REVÉS CON DESPLAZAMIENTO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO**	
15’	30’	Ejercicio 1: dos jugadores pegados a la red lanzan pelotas con la mano, de abajo hacia arriba, intentando introducir la pelota dentro del aro. A continuación, el jugador que está situado enfrente debe desplazarse, pararse y golpear de revés en forma parabólica hacia el otro lado de la red. Al finalizar el golpe, el jugador debe recuperar la posición de partida antes de iniciar el próximo golpe. Ejercicio 2: utilizando la pista entera, se debe realizar un peloteo de fondo de la siguiente manera: un jugador juega solo contra una pareja que golpea en forma de rueda. El que está a la espera entra al fallo de un compañero. Ejercicio 4: se deben realizar servicios desde el fondo de la pista.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE PELOTEO**	
15’	30’	Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, el profesor pelotea de fondo con un alumno golpeando este de revés cruzado. En la otra media pista, dos alumnos también pelotean de revés paralelo invertido. Los jugadores que esperan se sitúan en los dos postes de la red y entran a jugar al fallo de un compañero, indistintamente el que sea. El que falla pasa a ocupar el poste vacante. Ejercicio 2: peloteo en media pista cruzada. El profesor pone la pelota en juego y los jugadores mantienen un peloteo cruzado de fondo. Los jugadores que esperan se sitúan en los dos postes de la red y entran a jugar al fallo de un compañero, indistintamente el que sea. El que falla pasa a ocupar el poste vacante.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
15’	30’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro, alternativamente, una pelota a cada uno de los alumnos que hay en la pista, y éstos golpean de revés tras el desplazamiento (lateral o diagonal hacia delante o hacia atrás) hacia el pasillo de dobles. El jugador, después de cada golpe, tiene que volver siempre a la posición de partida. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora el desplazamiento es vertical hacia delante o hacia atrás.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE FINAL		**JUEGO**	
15’	30’	Juego 1: el trío. Vencedor .... 6 puntos. Finalista .... 3 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Finalista .... 3 puntos	JUEGO 1
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

3ª semana	**GOLPES BÁSICOS: técnica del golpe plano de derecha y de revés con desplazamiento.** **Concepto:** intercalar diferentes golpes atendiendo a los diversos desplazamientos. **DESPLAZAMIENTO EN ASPA**  **DESPLAZAMIENTO LATERAL**  Trayectoria del golpe: parabólica. Dirección: paralela y cruzada. Precisión: control de la fuerza del golpe (dentro de los límites de la pista). Desplazamientos: - Desplazamiento hacia la pelota y con apoyo de golpeo. - Recuperación del punto de partida. - Lateral (diagonal), hacia delante y hacia atrás (movimientos en aspa). **Acción de aprendizaje:** forzar al jugador a golpear siempre con desplazamiento en situaciones progresivamente de mayor dificultad.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 9 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 3ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (EL GOLPE PLANO DE DERECHA Y DE REVÉS CON DESPLAZAMIENTO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO** Ejercicio 1: dos jugadores pegados a la red lanzan pelotas con la mano, de abajo hacia arriba, hacia la derecha y el revés del jugador que tienen situado enfrente. A continuación, el jugador que golpea debe desplazarse, pararse y golpear en forma parabólica hacia el otro lado de la red. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, se debe realizar un peloteo de fondo de la siguiente manera: los jugadores tienen que intentar derribar los conos tras el bote de la pelota. El que está a la espera entra al fallo de un compañero. Ejercicio 4: se deben realizar servicios desde el fondo de la pista.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
15'	30'			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE PELOTEO** Ejercicio 1: el rey —modificado— en media pista cruzada (el profesor pone la pelota en juego y los jugadores mantienen un peloteo paralelo de fondo). Ejercicio 2: el rey —modificado— en media pista paralela (el profesor pone la pelota en juego y los jugadores mantienen un peloteo paralelo de fondo).	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
15'	30'			
15'	30'	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro, alternativamente, pelotas para que el jugador se desplace tanto en el golpe de derecha como en el de revés en forma lateral y diagonal hacia delante y hacia atrás. El jugador que espera entra al fallo de su compañero. Grupo de tarea asignada: un jugador en un rincón de la pista, y situado a espaldas del vallado del fondo donde golpean los jugadores, lanza con la mano, alternativamente, una pelota a la derecha y una al revés para que su compañero, tras el bote, la golpee dirigiéndola hacia las manos del lanzador. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora el desplazamiento es vertical hacia delante o hacia atrás.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL		**JUEGO** Juego 1: gran slam de individual. Open USA Vencedor .... 6 puntos. Finalista .... 3 puntos. Roland Garros Vencedor .... 6 puntos. Finalista .... 3 puntos	JUEGO 1	
15'	30'			
TIEMPO TOTAL				
60'	120'			

4ª semana	**GOLPES BÁSICOS: técnica del servicio plano por arriba.** Técnica básica: **SERVICIO PLANO** - Empuñadura: este de derecha.  1- Posición de los pies: el pie delantero orientado al palo derecho de la red y el pie trasero paralelo a la línea de fondo.  2- Elevación de la mano que sujeta la pelota: paralela al muslo izquierdo.  3- Posición: codo, altura, hombro.  4- Impacto: parabólico y finalización cruzando el brazo izquierdo por debajo del brazo derecho. Dirección: cruzada. Trayectoria: semiparabólica. Precisión: control de la fuerza del golpe (dentro de los límites de la pista). **Acción de aprendizaje:** realizar el movimiento completo y trabajar sobre objetivos. **Combinación de acciones: servicio por arriba y golpe plano de derecha o de revés.**

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 9 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 4ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (EL SERVICIO PLANO POR ARRIBA)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, se debe realizar un peloteo de derecha y de revés intentando que la pelota bote dentro del cuadro de saque. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero intentando que bote en el cuadro de fondo. Ejercicio 3: jugando solo y con empuñadura continental (como un martillo), se debe golpear la pelota contra el suelo con el canto inferior de la raqueta. Ejercicio 4: se deben realizar servicios desde el fondo de la pista.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 4	
15’	30’			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DEL SERVICIO** Ejercicio 1: se deben realizar servicios de la siguiente manera: el jugador que introduce la pelota desde el cono rojo pasa al cono amarillo, el que introduce la pelota desde el cono amarillo pasa al cono verde y se sigue sirviendo desde esta posición hasta cometer un fallo. Cuando se falla el servicio se vuelve a la posición inicial. Los servicios que se ejecuten desde dentro del pasillo de dobles tienen que ser dirigidos hacia el cuadro de servicio más próximo al jugador. Ejercicio 2: la vuelta al mundo. Medio grupo empieza por los conos rojos y el otro medio grupo por los conos amarillos. Se empieza por los conos más cercanos a la red y al introducir el servicio se pasa al siguiente cono más alejado. En caso de fallo se vuelve al cono inicial. Una vez se consigue llegar al final de los conos rojos se pasa a los conos amarillos y viceversa.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
15’	30’			
15’	30’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor, desde la volea y utilizando media pista paralela, pelotea con un jugador haciéndole desplazar hacia delante y hacia atrás. Al finalizar dos peloteos, el jugador tiene que correr hasta el vallado del otro fondo de la pista y esperar su turno de juego. Tarea asignada: en la otra media pista, un jugador desde el pasillo de dobles sirve hacia el cuadrado de servicio hacia otro jugador que resta hacia los conos. El jugador que introduzca tres servicios seguidos pasa a la posición del resto. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora cuando la pelota bota corta el jugador tiene que subir a la red y finalizar el punto de volea.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL		**JUEGO** Juego 1: Copa Davis en media pista cruzada. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1	
15’	30’			
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

5ª semana	**GOLPES BÁSICOS: técnica de la volea de derecha y de revés con desplazamiento diagonal.** **Concepto:** golpe plano sin bote de trayectoria descendente. Técnica básica: Técnica básica: **VOLEA DE DERECHA Y DE REVÉS EN DESPLAZAMIENTO** Empuñadura: este en el golpe de derecha. del golpe de revés.   1- Posición de los pies y del cuerpo: perfilados a la red.   2- Desplazamiento hacia la pelota con la preparación alta y recortada.   4- Punto de impacto.   5- Finalización: recortada. Dirección: paralela y cruzada. Trayectoria: descendente. Precisión: control de la fuerza del golpe (dentro de los límites de la pista). Desplazamiento: diagonal. **Acción de aprendizaje:** golpeo de volea junto con desplazamiento diagonal. **Combinación de acciones: golpe plano de derecha o de revés y volea de derecha o de revés.**

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 9 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 5ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (LA VOLEA DE DERECHA Y DE REVÉS CON ANTERIOR DESPLAZAMIENTO)

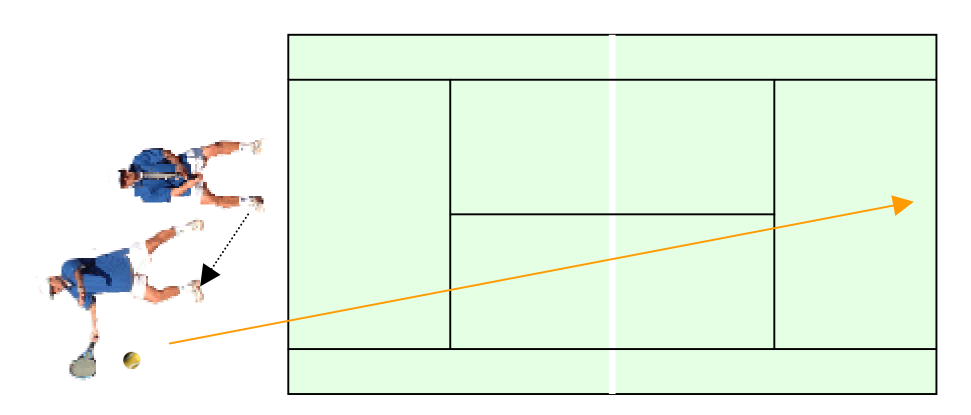
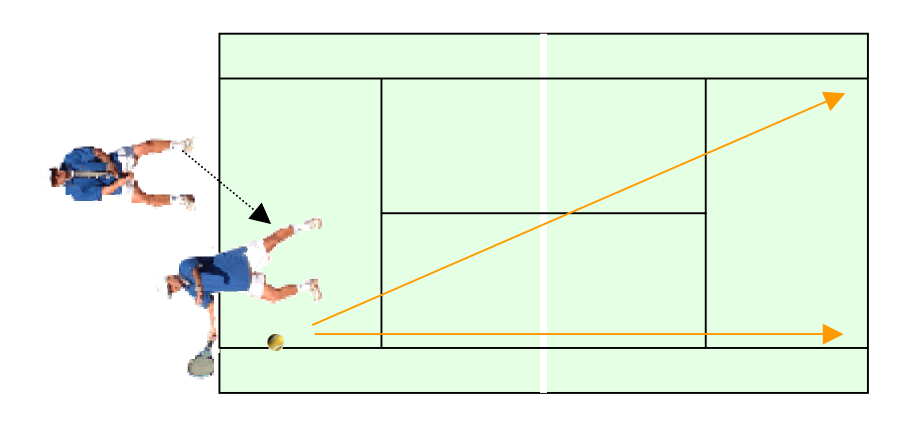
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO** Ejercicio 1: jugando solo, se debe golpear la pelota hacia arriba alternativamente de derecha y de revés. Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero dando dos vueltas corriendo alrededor de la pista. Ejercicio 3: cuatro jugadores desde la línea de fondo cogen pelotas desde el suelo y las lanzan con la mano (tiro de piedra) hacia dos jugadores situados en la red. Éstos las tienen que volear e intentar introducir en el cuadro de servicio. Ejercicio 4: peloteo en media pista paralela intentando introducir la pelota dentro del pasillo de dobles y derribar los conos tras el bote. Ejercicio 5: se deben realizar servicios desde el fondo de la pista.	EJERCICIO 3 EJERCICIO 4	
15’	30’			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE PELOTEO** Ejercicio 1: el profesor realiza con dos alumnos un peloteo de volea a volea en forma de trío. Grupo de tarea asignada: a tres metros de distancia, un jugador lanza la pelota con la mano y su compañero golpea alternativamente una volea de derecha y una de revés hacia las manos del lanzador. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora en forma de dobles. Ejercicio 3: igual que los ejercicios 1 y 2, pero ahora en media pista paralela el profesor volea con un alumno. Una pareja volea en la otra media pista.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
15’	30’			
15’	30’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: dos jugadores situados en la línea de servicio y dos jugadores en espera, realizan el siguiente ejercicio: el profesor, desde el carro, les lanza la pelota para que el jugador se desplace en diagonal y golpee de volea de derecha o de revés. Al finalizar la volea entra el jugador que espera, y el jugador que acaba de volear tiene que recuperar la posición de partida (sin dar la espalda al profesor) e iniciar el desplazamiento del siguiente golpe al lado opuesto del último golpeo. Ejercicio 2: un jugador realiza una volea de derecha y una de revés. Al acabar se coloca al final de la fila y espera su turno de juego.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL		**JUEGO** Juego 1: el *winner*. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1	
15’	30’			
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

6ª semana	**GOLPES BÁSICOS: técnica del remate.** **Concepto:** golpe plano sin bote de trayectoria descendente. Técnica básica: Técnica básica: Empuñadura: este de derecha. **REMATE**  1- Posición del cuerpo y de los pies: perfilados a la red.  2- Posición: codo, altura, hombro.  3- Punto de impacto: golpeo de muñeca hacia abajo y terminación con retención. Dirección: paralela y cruzada. Trayectoria: descendente. **Acción de aprendizaje:** remate ante vuelo alto y parabólico de la pelota. **Combinación de acciones: volea de derecha o de revés y remate.**

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 9 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 6ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (EL REMATE SIN BOTE)

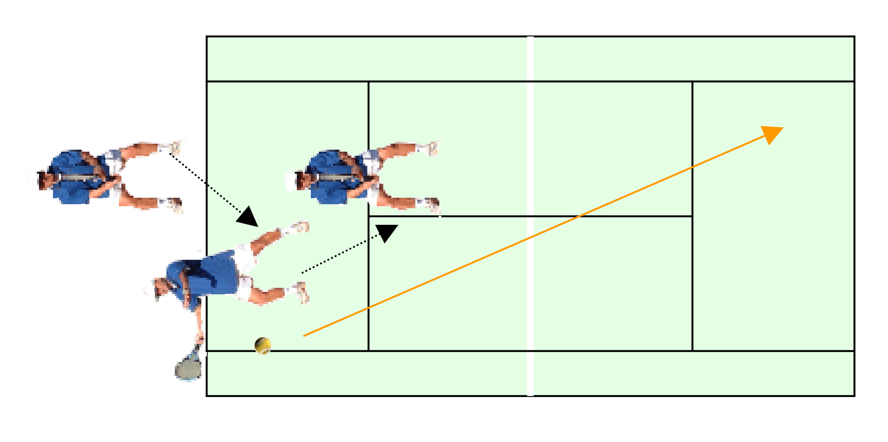
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL			
15’	30’	**CALENTAMIENTO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, se debe realizar un peloteo de derecha y de revés intentando que la pelota entre en el cuadro del fondo de la pista. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero jugando cruzado. Ejercicio 3: se deben realizar servicios desde el fondo de la pista. Ejercicio 4: desde el medio del cuadro de saque, el mismo jugador, con la mano que no empuña la raqueta, lanza la pelota hacia arriba y, sin dejar que la pelota bote, debe golpearla de remate hacia el otro lado de la pista.	
PARTE PRINCIPAL			
15’	30’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza pelotas en forma de globo para que dos jugadores, desde el cuadro de servicio, las golpeen de remate hacia el otro lado de la pista. Después del golpeo, el jugador tiene que tocar la red con la raqueta. Los jugadores que esperan entran al fallo de su compañero. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora el profesor lanza las bolas de manera que el jugador golpee una volea y un remate.	
15’	30’	**ENTRENAMIENTO DE PELOTEO** Ejercicio 1: partido de individual (por equipos) —modificado— (el profesor pone la pelota en juego en forma de globo a un jugador situado en la red, que debe golpear de remate, sin bote, hacia otro jugador situado en el fondo. Se sigue el punto hasta su finalización. Los jugadores que esperan entran al fallo de sus compañeros). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero el partido debe ser en forma de trío. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	
PARTE FINAL			
15’	30’	**JUEGO** Juego 1: el rey de dobles —modificado— (el profesor pone la pelota en juego en forma de globo sobre la pareja situada en la red, y ésta remata, sin dejar botar la pelota, siguiendo desde la red el punto hasta su finalización). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

7ª semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: diferenciar la pelota larga con relación a la pelota corta.** **Concepto:** Pelota larga: hablamos de pelota larga cuando el golpe se realiza con los pies fuera de la pista. Ante pelotas largas mantendremos el peloteo apuntando hacia el centro de la pista. **PELOTA LARGA**  Pelota corta: hablamos de pelota corta cuando el golpe se realiza con los pies dentro de la pista. Ante pelotas cortas, daremos la oportunidad de cambiar la dirección del golpe o de colocar la pelota al hueco. **PELOTA CORTA** 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 9 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 7ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (DIFERENCIAR LA PELOTA LARGA RESPECTO A LA PELOTA CORTA)

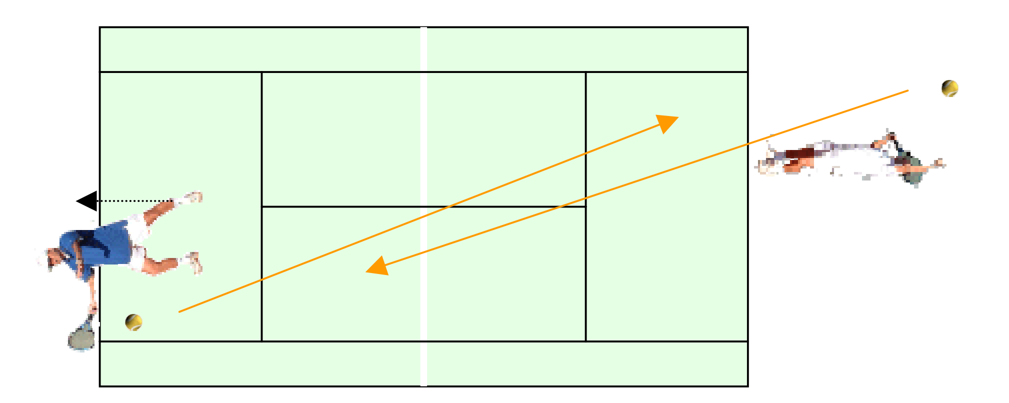
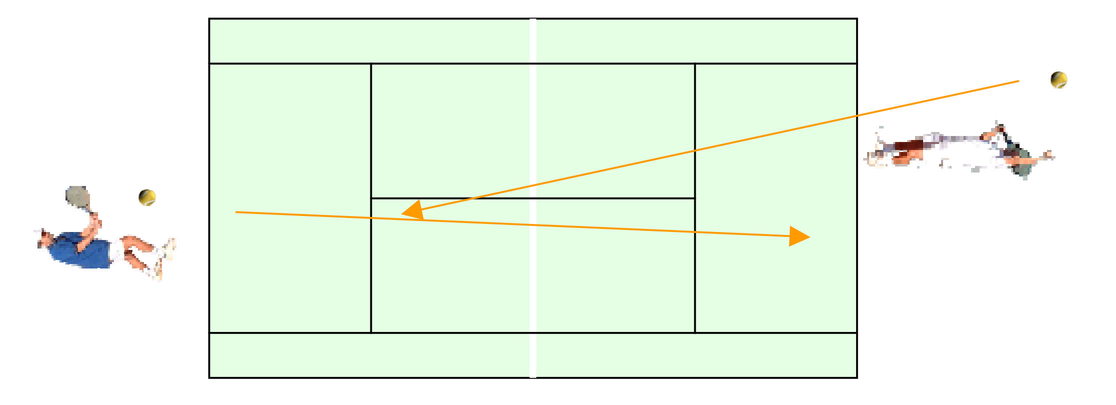
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO**		
15’	30’	Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, se debe realizar un peloteo de derecha y de revés intentando que la pelota, tras el bote, derribe los conos. Ejercicio 2: utilizando media pista cruzada, se debe realizar un peloteo de derecha y de revés intentando que la pelota entre en el cuadro del fondo de la pista. Ejercicio 3: se deben realizar servicios desde el fondo de la pista.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR**		
15’	30’	Ejercicio 1: el profesor lanza pelotas largas y cortas, alternativamente, a dos jugadores de la siguiente manera: un jugador golpea de derecha y el otro de revés; cada vez que el jugador impacte la pelota con los pies dentro del rectángulo de la pista tiene que decir *sí* en voz alta, y cada vez que el jugador impacte la pelota con los pies fuera de la pista tiene que decir *no.* Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora el jugador tiene que golpear de derecha y de revés.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
15’	30’	**ENTRENAMIENTO DE PELOTEO** Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego y los alumnos realizan un peloteo de fondo de la siguiente manera: cada vez que el jugador impacte la pelota con los pies dentro del rectángulo de la pista tiene que decir *sí* en voz alta, y cada vez que el jugador impacte la pelota con los pies fuera de la pista tiene que decir *no*. Al fallo entra el compañero que espera. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero el peloteo debe ser en forma de trío.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL		**JUEGO**		
15’	30’	Juego 1: el *winner* de individual. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

8ª semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: táctica en media pista.** **Reconocer la pelota para subir a la red.** **Concepto:** en esta edad plantearemos subir a la red ante pelotas que boten de una forma centrada dentro de los cuadros de saque. En el caso de no subir a la red hay que volver al centro del fondo de la pista. Nunca se debe mantener la posición del lugar desde el que hemos golpeado la pelota (tres cuartos de pista). PELOTA PARA SUBIR A RED 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 9 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 8ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (JUEGO EN MEDIA PISTA)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO**		
15'	30'	Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, se debe realizar un peloteo de derecha y de revés intentando que la pelota bote en el cuadrado de servicio. Ejercicio 2: utilizando media pista cruzada, se debe realizar un peloteo de derecha y de revés intentando que la pelota derribe los conos tras el bote. Ejercicio 3: se deben realizar servicios desde el fondo de la pista.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR**		
15'	30'	Ejercicio 1: cuatro jugadores se sitúan en dos filas (unos golpean de derecha y los otros de revés), y el profesor, desde el carro, les lanza pelotas a media pista para que los jugadores golpeen en forma de ataque hacia los conos. Al finalizar un golpeo, el jugador, por detrás de sus compañeros, se sitúa en la fila inversa a su golpe anterior. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora sólo hay una fila de tres jugadores y el profesor les puede tirar la pelota tanto a la derecha como al revés.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
		ENTRENAMIENTO DE PELOTEO		
15'	30'	Ejercicio 1: el rey sirviendo el profesor en media pista paralela —modificado— (el profesor pone la pelota en juego y dos jugadores inician un peloteo de fondo. Si la pelota bota dentro del cuadro de servicio el jugador que golpea tiene que subir a la red y continuar el punto hasta su finalización). Ejercicio 2: peloteo de dobles —modificado— (cuando la pelota bota en el cuadro de servicio es obligatorio que la pareja que golpee suba a la red y se siga el punto hasta su finalización).	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL		**JUEGO**		
15'	30'	Juego 1: el rey sirviendo el profesor —modificado— (el profesor pone la pelota en juego para que un jugador golpee en aproximación a la red y siga el punto hasta su finalización con el compañero situado al otro lado de la pista). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL				
60'	120'			

9ª semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: táctica en el servicio y el resto.** **Concepto:** sobre el servicio de fondo y con relación a la táctica de media pista debemos tener en cuenta que: - Ante servicios cortos y después del resto se tiene que volver al centro de la pista. Nunca se debe mantener la posición del lugar desde el que hemos golpeado la pelota (tres cuartos de pista). **SEVICIO CORTO**  - Ante servicios largos golpearemos hacia el centro de la pista contraria manteniendo el peloteo de fondo. **SERVICIO LARGO**  Estos dos conceptos los relacionaremos con la importancia que tiene la profundidad del servicio a la hora de sacar. Cuanto más profundo sea el servicio menos posibilidades de ataque para el adversario.

EDUCA TENNIS.COM	**ENTRENADOR:**		**FECHA:**	
	GRUPO: 9 AÑOS	**TRIMESTRE: 2º**	**Nº SEMANA: 9ª**	**Nº SESIÓN: 1**

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (EL RESTO EN EL SERVICIO)

TIEMPO SESIÓN		**DESARROLLO DE LA SESIÓN**		**GRÁFICOS**
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**	**CALENTAMIENTO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, se debe realizar un peloteo de derecha y de revés intentando que la pelota bote en el cuadro de fondo. Ejercicio 2: utilizando media pista cruzada, se debe realizar un peloteo de derecha y de revés intentando que la pelota derribe los conos tras el bote. Ejercicio 3: se deben realizar servicios desde el fondo de la pista.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE INICIAL				
15’	30’			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor, desde media pista del pasillo de dobles, sirve de forma parabólica hacia un alumno y éste resta hacia la volea del profesor para que éste le mande la pelota de tal manera que el jugador tenga que recuperar la posición de partida para golpear la bola. Ejercicio 2: el rey en media pista paralela —modificado— (el jugador, después del resto, tiene la obligación de pisar la línea del fondo de la pista).	EJERCICIO 1 Y 2	
15’	30’			
15’	30’	**ENTRENAMIENTO DE PELOTEO** Ejercicio 1: el rey en media pista cruzada —modificado— (tras el resto, el jugador debe recuperar la posición de partida, la línea de fondo). Ejercicio 2: partido a 11 puntos en media pista paralela —modificado— (los jugadores que sirven golpean en forma de rueda un golpe cada jugador). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL		**JUEGO** Juego 1: el sube y baja de dobles. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1	
15’	30’			
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

10ª semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: táctica en el resto de media pista.** **Resto y red en la táctica en media pista.** **Concepto:** ante servicios que queden cortos y con bote alto de la pelota, daremos la oportunidad de golpear colocando la pelota para, posteriormente, subir a la red. **RESTO Y RED**

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 9 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 10ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (EL RESTO EN MEDIA PISTA)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, se debe realizar un peloteo de derecha y de revés intentando que la pelota bote en el cuadro de fondo. Ejercicio 2: utilizando media pista cruzada, se debe realizar un peloteo de derecha y de revés intentando que la pelota bote en el cuadrado del fondo. Ejercicio 3: se deben realizar servicios desde el fondo de la pista.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
15’	30’		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor, desde el pasillo de dobles del fondo de la pista, realiza un servicio para que el alumno reste y, a continuación, suba a la red. El profesor, desde el fondo, y el alumno, desde la red, siguen el punto hasta su finalización. Ejercicio 2: el rey en media pista paralela —modificado— (el jugador que pone la pelota en juego sólo dispone de un servicio y el que recibe el servicio está obligado, tras el resto, a subir a la red y seguir desde allí el punto hasta su finalización).	EJERCICIO 1 Y 2
15’	30’		
15’	30’	**ENTRENAMIENTO DE PELOTEO** Ejercicio 1: el rey en media pista cruzada —modificado— (tras el resto, el jugador debe aproximarse a la red y seguir el punto hasta su finalización). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Ejercicio 2: partido a 11 puntos en media pista paralela —modificado— (los jugadores al resto deciden si golpean y suben a la red o si golpean y juegan el punto desde el fondo de la pista). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE FINAL		**JUEGO** Juego 1: el rey sirviendo el profesor —modificado— (el profesor pone la pelota en juego sobre un alumno, la pelota tiene que botar en el cuadro de saque y éste tiene que golpear en aproximación a la red y seguir el punto hasta su finalización. El jugador que consigue sumar tres puntos pasa a la posición de rey —el que va solo—. Al finalizar el punto entra a jugar el jugador que espera del resto y el primer jugador de la fila que espera).	JUEGO 1
15’	30’		
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

11ª-12ª semana	**REPASO DE CONTENIDOS: juegos y competiciones.** **Concepto:** variación de la metodología utilizando como base el juego y la competición para repasar los contenidos técnicos y tácticos trabajados. **Aspectos que se han de tener en cuenta:** - El control en la fuerza, la dirección y la trayectoria de los golpes. - La consistencia en el juego de fondo. - La intensidad del golpe. - Los conceptos tácticos de media pista entrenados y la relación con el servicio de fondo y el concepto *resto* y *red*.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 9 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 11ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: COMPETICIÓN INDIVIDUAL

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	**CALENTAMIENTO**	
PARTE INICIAL		Ejercicio 1: • Simulación para realizar la inscripción. • Sorteo del cuadro. • Orden de los partidos.	
15'	30'		
PARTE PRINCIPAL		**COMPETICIÓN** Ejercicio 1: calentamiento técnico en media pista: • Peloteo fondo-fondo en media pista. • Peloteo fondo-red (volea y remate). • Peloteo fondo-red (otro jugador). • Servicios. Sorteo de elección de servicio y del lado de campo. Ejercicio 2: competición *open* en media pista —modificado— (se juega a 1 set de 4 juegos con *tie-break* en 4-4. Si sólo se dispone de una pista, los jugadores que esperan arbitran).	EJERCICIO 1
15'	30'		
30'	60'	Ejercicio 3: Primera ronda. ½ final. 3er y 4º puesto. 5º y 6º puesto. Final. Vencedor .... 10 puntos. Finalista .... 7 puntos. 3er clasificado .... 5 puntos. 4º clasificado .... 3 puntos	
PARTE FINAL			
TIEMPO TOTAL			
60'	120'		

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 9 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 12ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: COMPETICIÓN DE DOBLES

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: calentamiento técnico antes de un partido: • Peloteo fondo-fondo en media pista. • Peloteo fondo-red (volea y remate). • Peloteo fondo-red (otro jugador). • Servicios. Sorteo de elección de servicio y del lado de campo.	EJERCICIO 1	
15’	30’			
PARTE PRINCIPAL		**COMPETICIÓN** Ejercicio 1: competición de dobles en forma de liga y al mejor de 3 *games* —modificado— (2 jugadores arbitran y 4 jugadores juegan). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	EJERCICIO 1	
15’	30’			
15’	30’	**COMPETICIÓN** Ejercicio 1: competición de dobles en forma de liga y al mejor de 3 *tie-break* —modificado— (2 jugadores arbitran y 4 jugadores juegan). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	EJERCICIO 1	
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el sube y baja de dobles: Equipo VERDE – ROJO y AZUL: puntos .... Equipo ROJO – AZUL y VERDE: puntos .... Equipo AZUL – ROJO y VERDE: puntos .... Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1	
15’	30’			
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

ETAPA 9 AÑOS TEMPORADA _ _ _ _ _ _

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «3er TRIMESTRE»

1- OBJETIVOS TÉCNICO-TÁCTICOS:

- **Para entrenar de la 1ª a la 5ª semana.**
  Practicar de forma global (técnica y desplazamientos) los siguientes golpes planos con relación a la táctica de media pista.
  - Golpe plano de derecha ------------- pelota larga/pelota corta.
  - Golpe plano de revés ------------- pelota larga/pelota corta.
  - Servicio por arriba --------------- profundidad del golpe.
  - Volea de derecha y de revés --------------- resto y red.

  Practicar la siguiente combinación referente a los golpes planos entrenados y la táctica aprendida.
  - Servicio --------- juego de consistencia ------- aprovechar pelotas cortas.
  - Servicio --------------- juego de fondo ------ resto y red.

  Potenciar la práctica del juego atendiendo a los siguientes conceptos:
  - El control en la fuerza, la dirección y la trayectoria del golpe.
  - La consistencia en el juego de fondo.
  - La intensidad del golpe.
  - Los conceptos tácticos entrenados.

- **Para entrenar de la 6ª a la 8ª semana.**
  Repasar y aprender conceptos de reglamento de individual referentes a:
  - Puntuación (sets, juegos y *tie-break*).
  - Cambios de lado en el servicio según la puntuación (juegos y *tie-break*).

  Practicar, mediante una actividad competitiva de individual, los conceptos entrenados a lo largo del año.
  Potenciar la práctica del juego atendiendo a los siguientes conceptos:
  - El control en la fuerza, la dirección y la trayectoria del golpe.
  - La consistencia en el juego de fondo.
  - La intensidad del golpe.
  - Los conceptos tácticos entrenados.

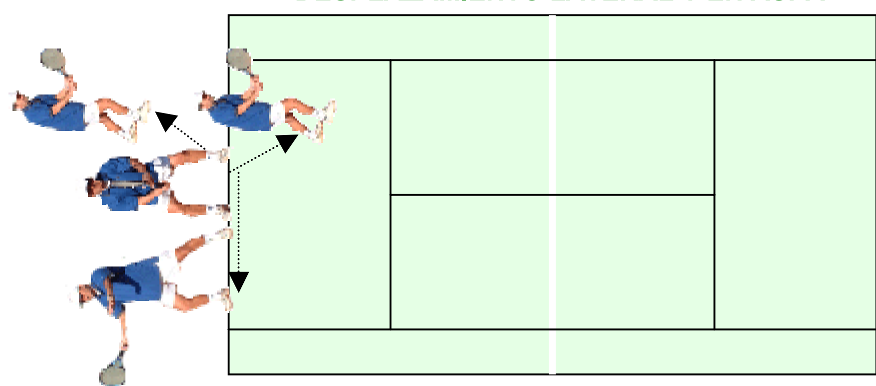
- **Para entrenar de la 9ª a la 12ª semana.**
  Practicar los siguientes conceptos referentes a la táctica de dobles:
  - Diferenciación de juego 1 fondo–1 red.
  - Diferenciación de la situación de juego 2 en red contra 1 fondo-1 red.

  Repasar y aprender conceptos de reglamento de dobles referentes a:
  - Puntuación (sets, juegos y *tie-break*).
  - Cambios de lado en el servicio según la puntuación (juegos y *tie-break*).

  Practicar, mediante una actividad competitiva de dobles, los conceptos entrenados a lo largo del año.
  Potenciar la práctica del juego atendiendo a los siguientes conceptos:
  - El control en la fuerza, la dirección y la trayectoria del golpe.
  - La consistencia en el juego de fondo.
  - La intensidad del golpe.
  - Los conceptos tácticos entrenados.

2- TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR:

<table>
<tr>
<td>1ª- 2ª semana</td>
<td>
GOLPES BÁSICOS: técnica del golpe plano de derecha y de revés con relación a la táctica de media pista.
Concepto general: atender al entrenamiento global (técnica y desplazamientos) de los golpes planos de derecha y de revés trabajando el concepto pelota larga-pelota corta.

DESPLAZAMIENTO LATERAL Y EN ASPA


Concepto golpe global de derecha: golpe desde el fondo de la pista con impacto de la pelota hacia delante y con apoyo cruzado.
Técnica básica:
- Empuñadura: este de derecha.
- Preparación del golpe: de atrás hacia delante con balanceo o en semirotación.
- Punto de impacto: entre el hombro y la cadera.
- Finalización del golpe: recogiendo la raqueta con la mano izquierda.
Trayectoria del golpe: parabólica.
Dirección: paralela y cruzada.
Precisión: profundidad del golpe al fondo de la pista.
Desplazamientos:
- Recuperación del punto de partida.
- Lateral (diagonal), hacia delante y hacia atrás (movimientos en aspa).
Concepto global de revés: golpe a dos manos, desde el fondo de la pista, con impacto de la pelota plano, hacia delante y con apoyo cruzado.
Técnica básica:
- Empuñadura: este en ambas manos.
- Preparación del golpe: de atrás hacia delante con balanceo o en semirotación.
- Punto de impacto: entre el hombro y la cadera.
- Finalización del golpe: estirando el brazo izquierdo y sin pasar el pie trasero.
Trayectoria del golpe: parabólica.
Dirección: paralela y cruzada.
Precisión: profundidad del golpe al fondo de la pista.
Desplazamientos:
- Recuperación del punto de partida.
- Lateral (diagonal), hacia delante y hacia atrás (movimientos en aspa).
Concepto pelota larga-pelota corta:
Pelota larga: hablamos de pelota larga cuando el golpe se realiza con los pies fuera de la pista.
Ante pelotas largas mantendremos el peloteo apuntando hacia el centro de la pista.
Pelota corta: hablamos de pelota corta cuando el golpe se realiza con los pies dentro de la pista.
Ante pelotas cortas, daremos la oportunidad de cambiar la dirección del golpe o de colocar la pelota al hueco.
</td>
</tr>
</table>

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 9 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 1ª	Nº SESIÓN: 1

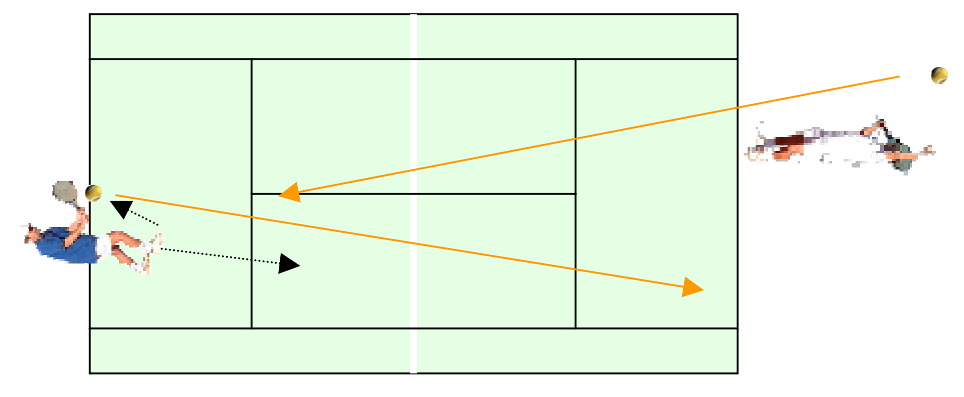
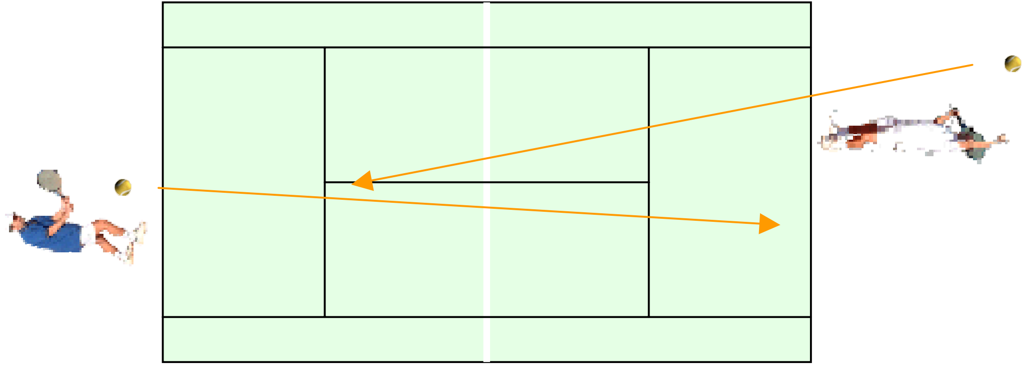
CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (EL GOLPE PLANO DE DERECHA Y DE REVÉS CON DESPLAZAMIENTO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO** Ejercicio 1: dos jugadores pegados a la red lanzan pelotas con la mano, de abajo hacia arriba, intentando introducir la pelota dentro del aro. A continuación, el jugador que está situado enfrente debe desplazarse, pararse y golpear de derecha en forma parabólica hacia el otro lado de la red. Al finalizar el golpe, el jugador debe recuperar la posición de partida antes de iniciar el próximo golpe. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero golpeando de revés. Ejercicio 3: peloteo en media pista paralela. Ejercicio 4: se deben realizar servicios desde el fondo de la pista.	EJERCICIO 1 Y 2 EJERCICIO 3	
15’	30’			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE PELOTEO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, el profesor pelotea de fondo con un alumno golpeando este de revés cruzado. En la otra media pista, dos alumnos pelotean golpeando de derecha cruzada. Los jugadores que esperan se sitúan en los dos postes de la red y entran a jugar al fallo de un compañero, indistintamente el que sea. El que falla pasa a ocupar el poste vacante. Ejercicio 2: el rey —modificado— en media pista paralela (el profesor pone la pelota en juego y los jugadores mantienen un peloteo de fondo paralelo).	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
15’	30’			
15’	30’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro, alternativamente, una pelota a cada uno de los alumnos que hay en la pista y éstos golpean de derecha tras el desplazamiento (lateral o diagonal hacia delante o atrás) hacia el pasillo de dobles. El jugador, después de cada golpe, tiene que volver siempre a la posición inicial antes de iniciar la siguiente acción. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora los jugadores lo realizan de revés	EJERCICIO 1	
PARTE FINAL		**JUEGO** Juego 1: el trío. Vencedor .... 6 puntos. Finalista .... 3 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Finalista .... 3 puntos	JUEGO 1	
15’	30’			
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 9 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 2ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (EL GOLPE PLANO DE DERECHA Y DE REVÉS EN DESPLAZAMIENTO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO**		
15'	30'	Ejercicio 1: dos jugadores pegados a la red lanzan pelotas con la mano, de abajo hacia arriba, hacia la derecha y el revés del jugador que tienen situado enfrente. A continuación, el jugador que golpea debe desplazarse, pararse y golpear en forma parabólica hacia el otro lado de la red. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, se debe realizar un peloteo de fondo de la siguiente manera: los jugadores tienen que intentar derribar los conos tras el bote de la pelota. El que está a la espera entra al fallo de un compañero. Ejercicio 4: se deben realizar servicios desde el fondo de la pista.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE PELOTEO**		
15'	30'	Ejercicio 1: el rey —modificado— en media pista cruzada (el profesor pone la pelota en juego y los jugadores mantienen un peloteo paralelo de fondo). Ejercicio 2: el rey —modificado— en media pista paralela (el profesor pone la pelota en juego y los jugadores mantienen un peloteo paralelo de fondo).	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
15'	30'	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro, alternativamente, pelotas para que el jugador se desplace tanto en el golpe de derecha como en el de revés en forma lateral y diagonal hacia delante y hacia atrás. El jugador que espera entra al fallo de su compañero. Grupo de tarea asignada: un jugador en un rincón de la pista, y situado a espaldas del vallado del fondo donde golpean los jugadores, lanza con la mano, alternativamente, una pelota a la derecha y una al revés para que su compañero, tras el bote, la golpee dirigiéndola hacia las manos del lanzador. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora el desplazamiento es vertical hacia delante o hacia atrás.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL		**JUEGO**		
15'	30'	Juego 1: gran slam de individual. Open USA Vencedor .... 6 puntos. Finalista .... 3 puntos. Roland Garros Vencedor .... 6 puntos. Finalista .... 3 puntos	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL				
60'	120'			

3ª semana	**GOLPES BÁSICOS: técnica del servicio plano por arriba con relación a la táctica de media pista.** **Concepto general:** atender al entrenamiento global del servicio plano por arriba trabajando la importancia de la profundidad del mismo. **Técnica básica:** - Empuñadura: este de derecha. - Posición de los pies: el pie delantero orientado al palo derecho de la red y el pie trasero paralelo a la línea de fondo. - Elevación de la mano que sujeta la pelota: paralela al muslo izquierdo. - Posición: codo, altura, hombro. - Impacto: parabólico. - Finalización: cruzando el brazo izquierdo por debajo del brazo derecho. Dirección: cruzada. Trayectoria: semiparabólica. Precisión: profundidad sobre el cuadro de saque. **Concepto táctico del jugador al resto:** - Ante servicios que queden cortos y con bote de la pelota alto, daremos la oportunidad de golpear colocando la pelota para, posteriormente, subir a la red. En el caso de no subir a la red hay que volver siempre al fondo de la pista. Nunca se debe mantener la posición del lugar desde el que hemos golpeado la pelota (tres cuartos de pista). - Ante servicios largos golpearemos hacia el centro de la pista contraria manteniendo el peloteo de fondo. **RESTO ANTE SERVICIOS CORTOS**  **RESTO ANTE SERVICIOS LARGOS**  **Combinación de acciones: servicio plano por arriba-juego de consistencia-aprovechar pelotas cortas.**

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 9 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 3ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS DE INDIVIDUAL (TÉCNICA DEL SERVICIO Y TÁCTICA DEL RESTO)

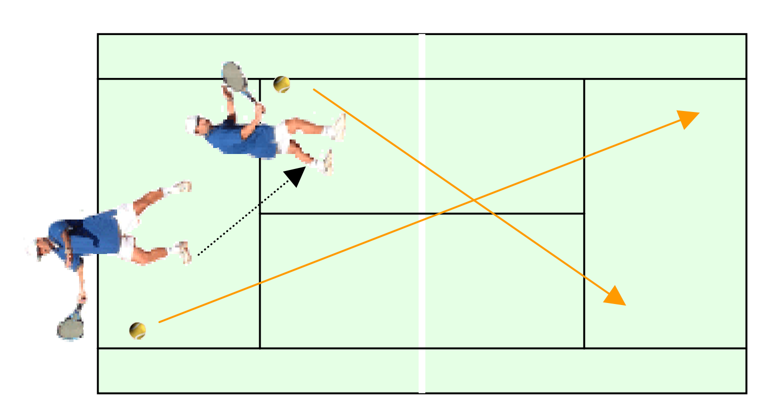
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, se debe realizar un peloteo de derecha y de revés intentando que la pelota bote en el cuadro de fondo. Ejercicio 2: utilizando media pista cruzada, se debe realizar un peloteo de derecha y de revés intentando que la pelota derribe los conos tras el bote. Ejercicio 3: se deben realizar servicios desde el fondo de la pista.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
15’	30’			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor, desde media pista del pasillo de dobles, sirve (de forma parabólica) hacia un alumno y éste resta hacia la volea del profesor para que éste le mande la pelota de tal manera que el jugador tenga que recuperar la posición de partida para golpear la bola. Ejercicio 2: el rey en media pista paralela —modificado— (el jugador después del resto tiene la obligación de pisar la línea del fondo de la pista).	EJERCICIO 1 Y 2	
15’	30’			
15’	30’	**ENTRENAMIENTO DE PELOTEO** Ejercicio 1: el rey en media pista cruzada —modificado— (tras el resto el jugador debe aproximarse a la red y seguir el punto hasta su finalización). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Ejercicio 2: partido a 11 puntos en media pista paralela —modificado— (los jugadores al resto deciden si golpean y suben a la red o golpean y juegan el punto desde el fondo de la pista). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL		**JUEGO** Juego 1: el sube y baja de dobles. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1	
15’	30’			
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

4ª-5ª semana

GOLPES BÁSICOS: técnica de la volea de derecha y de revés con relación a la táctica de media pista.

Concepto general: atender al entrenamiento global de los golpes planos: volea de derecha y de revés trabajando su encadenamiento en la subida a la red.

ENCADENAMIENTO DEL JUEGO DE APROXIMACIÓN CON EL DE RED



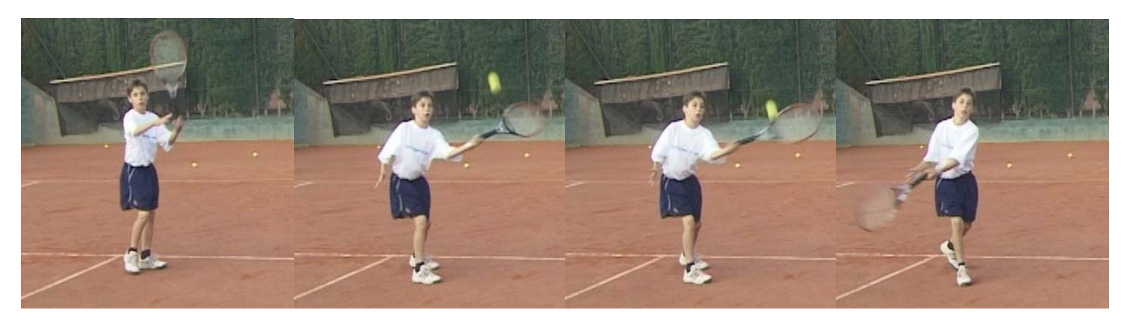
Concepto técnico del juego de fondo: golpes planos sin bote de trayectoria descendente.

VOLEA DE DERECHA Y DE REVÉS

Técnica básica:

Empuñadura: este en el golpe de derecha. Este en ambas manos del golpe de revés.

- Posición de los pies y el cuerpo: perfilados a la red.
- Preparación del golpe: alta y recortada.
- Punto de impacto.
- Finalización: recortada.





Dirección: paralela y cruzada.

Trayectoria: descendente.

Desplazamiento: diagonal.

Concepto táctico del resto-red: ante un servicio centrado y fácil encadenaremos el resto con la posterior subida a la red.

Combinación de acciones:

- **Juego de fondo ---------- resto y red.**
- **Servicio --------- juego de fondo --------- resto y red.**

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 9 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 4ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (JUEGO EN MEDIA PISTA Y VOLEA)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL				
15’	30’	**CALENTAMIENTO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, se debe realizar un peloteo de derecha y de revés intentando que la pelota bote en el cuadrado de servicio. Ejercicio 2: utilizando media pista cruzada, se debe realizar un peloteo de derecha y de revés intentando que la pelota derribe los conos tras el bote. Ejercicio 3: se deben realizar servicios desde el fondo de la pista.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE PRINCIPAL				
15’	30’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: cuatro jugadores se sitúan en dos filas. El primer golpeo unos lo realizan de derecha y los otros de revés, y el profesor, desde el carro, les lanza uno a uno pelotas para que golpeen en una aproximación a la red dos voleas y un remate. Al finalizar una secuencia de golpeos, el jugador (por detrás de sus compañeros) se sitúa en la fila inversa a su acción anterior. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora sólo hay una fila de tres jugadores y el profesor les puede tirar las pelotas tanto a la derecha como al revés.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
15’	30’	**ENTRENAMIENTO DE PELOTEO** Ejercicio 1: el rey sirviendo el profesor en media pista paralela —modificado— (el profesor pone la pelota en juego y dos jugadores inician un peloteo de fondo. Si la pelota bota dentro del cuadro de servicio el jugador que golpea tiene que subir a la red y continuar el punto hasta su finalización). Ejercicio 2: peloteo de dobles —modificado— (cuando la pelota bota en el cuadro de servicio es obligatorio que la pareja que golpea suba a la red y siga el punto hasta su finalización).	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL				
15’	30’	**JUEGO** Juego 1: el rey sirviendo el profesor —modificado— (el profesor pone la pelota en juego para que un jugador golpee en aproximación a la red y siga el punto hasta su finalización con el compañero situado al otro lado de la pista). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 9 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 5ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (EL RESTO EN MEDIA PISTA)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO**		
15’	30’	Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, se debe realizar un peloteo de derecha y de revés intentando que la pelota bote en el cuadro de fondo. Ejercicio 2: utilizando media pista cruzada, se debe realizar un peloteo de derecha y de revés intentando que la pelota bote en el cuadrado del fondo. Ejercicio 3: se deben realizar servicios desde el fondo de la pista.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR**		
15’	30’	Ejercicio 1: el profesor, desde el pasillo de dobles del fondo de la pista, realiza un servicio para que el alumno reste y, a continuación, suba a la red. El profesor, desde el fondo, y el alumno, desde la red, siguen el punto hasta su finalización. Ejercicio 2: el rey en media pista paralela —modificado— (el jugador que pone la pelota en juego sólo dispone de un servicio y el que recibe el servicio está obligado, tras el resto, a subir a la red y seguir desde allí el punto hasta su finalización).	EJERCICIO 1 Y 2	
15’	30’	**ENTRENAMIENTO DE PELOTEO** Ejercicio 1: el rey en media pista cruzada —modificado— (tras el resto el jugador debe aproximarse a la red y seguir el punto hasta su finalización). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Ejercicio 2: partido a 11 puntos en media pista paralela —modificado— (los jugadores al resto deciden si golpean y suben a la red o golpean y juegan el punto desde el fondo de la pista). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL		**JUEGO**		
15’	30’	Juego 1: el rey sirviendo el profesor —modificado— (el profesor pone la pelota en juego sobre un alumno —la pelota tiene que botar en el cuadro de saque— y éste tiene que golpear en aproximación a la red y seguir el punto hasta su finalización. El jugador que consigue sumar tres puntos pasa a la posición de rey —el que va solo—. Al finalizar el punto entra a jugar el jugador que espera del resto y el primer jugador de la fila que espera).	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

6ª semana	**REGLAMENTO DE INDIVIDUAL** Conceptos de reglamento que se han de trabajar: - La puntuación (juegos, el *tie-break*). - La relación de la puntuación con los cambios de lado en el servicio (*tie-break*). **Acción de aprendizaje:** práctica según los juegos adaptados.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 9 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 6ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: REGLAMENTO DEL INDIVIDUAL

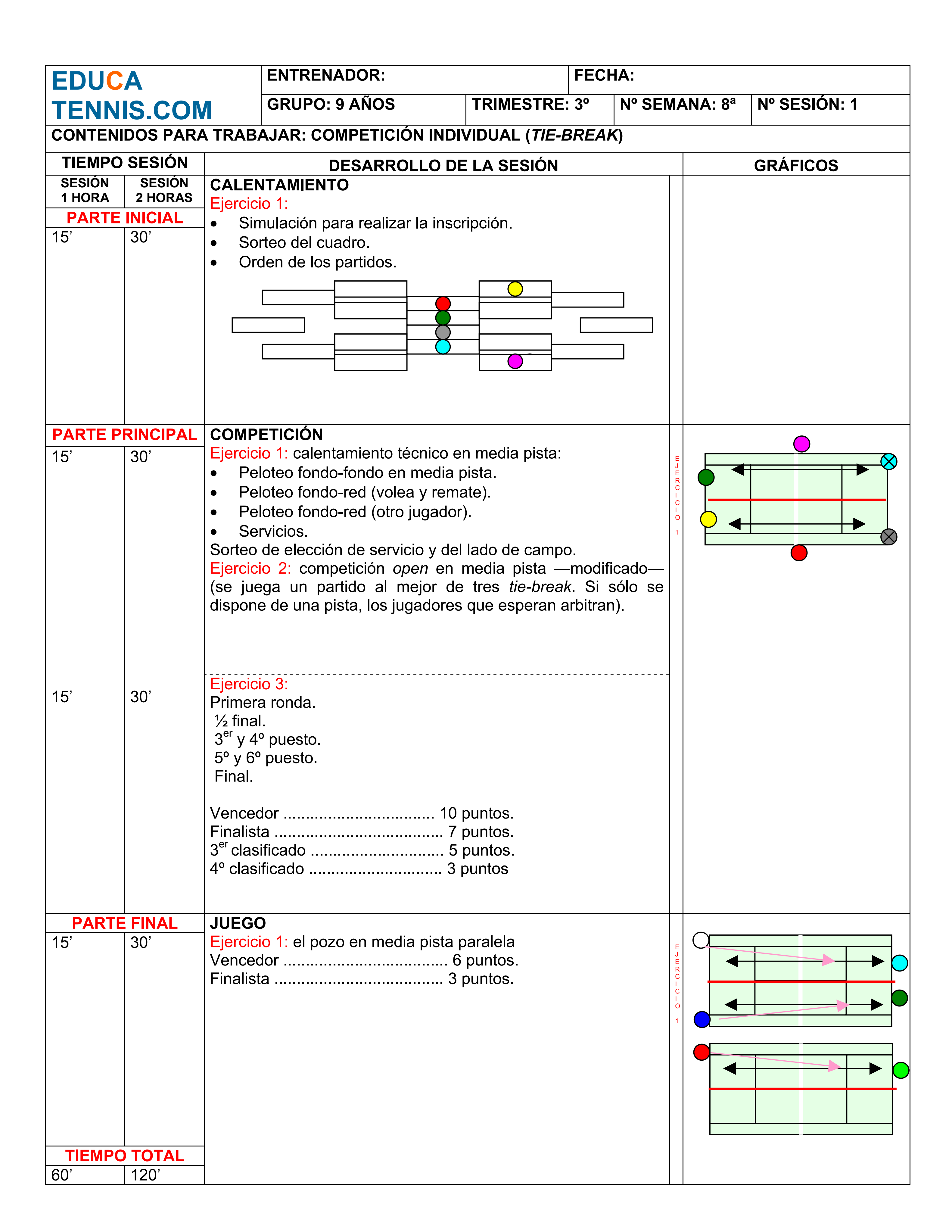
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL		**EXPLICACIÓN DEL SISTEMA DE TANTEO** Ejercicio 1: explicación de la necesidad del *tie-break* y de las posiciones que deben adoptar los jugadores. Ejercicio 2: se debe jugar un *tie-break*, pero en vez de golpear con la raqueta se debe jugar con la mano (lanzar y recoger la pelota con la mano). Se deben realizar correctamente los cambios de servicio y de lado.	EJERCICIO 1
15’	30’		
PARTE PRINCIPAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: calentamiento técnico antes de una competición: • Peloteo fondo-fondo en media pista. • Peloteo fondo-red (volea y remate). • Peloteo fondo-red (otro jugador). • Servicios. Explicación de la necesidad de un sorteo para la elección del servicio y del lado del campo de juego.	EJERCICIO 1
15’	30’		
15’	30’	**COMPETICIÓN** Ejercicio 1: se debe realizar una competición a *tie-break* de la siguiente manera: se forman tres equipos de dos jugadores cada uno (dos arbitran y cuatro juegan) y se golpea en forma de rueda (un golpeo cada jugador). Se juega un partido a un *tie-break* y a doble vuelta (todos contra todos). Vencedor .... 6 puntos Vencedor .... 6 puntos	EJERCICIO 1
PARTE FINAL		**JUEGO** Juego 1: el pozo en media pista paralela. Vencedor .... 6 puntos. Finalista .... 3 puntos.	JUEGO 1
15’	30’		
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

7ª y 8ª semana	**COMPETICIÓN DE INDIVIDUAL** **Concepto:** realización de una actividad competitiva como medio para repasar los contenidos trabajados a lo largo del año. **Aspectos que se deben tener en cuenta:** Conceptos de técnica practicados con relación a los siguientes golpes: - Golpe plano de derecha y de revés. - Servicio por arriba. - Golpe de volea de derecha y de revés. - Remate. Conceptos tácticos entrenados: - Juego de fondo. - Táctica de media pista. - Resto y red. Conceptos generales de juego: - El control en la fuerza, la dirección y la trayectoria de los golpes. - La consistencia en el juego de fondo. - La intensidad del golpe.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 9 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 7ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: COMPETICIÓN INDIVIDUAL (*GAMES*)

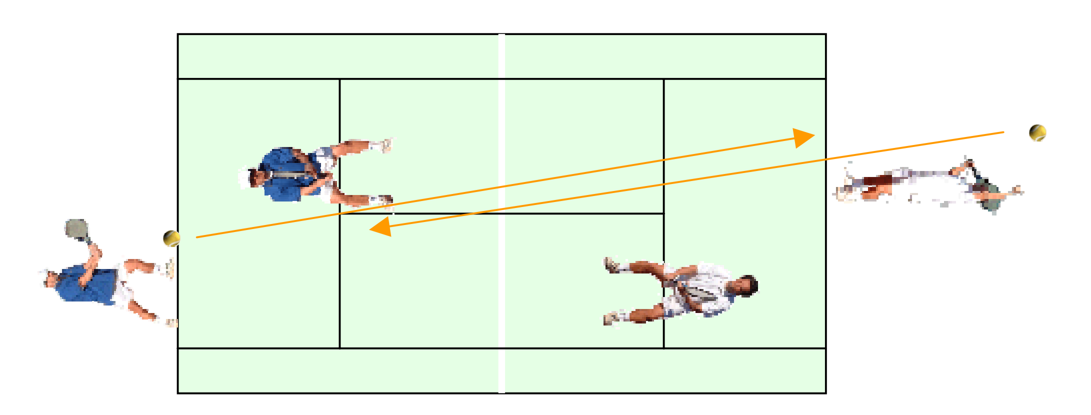
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL			
15’	30’	**CALENTAMIENTO** Ejercicio 1: • Simulación para realizar la inscripción. • Sorteo del cuadro. • Orden de los partidos.	
PARTE PRINCIPAL		**COMPETICIÓN**	
15’	30’	Ejercicio 1: calentamiento técnico en media pista: • Peloteo fondo-fondo en media pista. • Peloteo fondo-red (volea y remate). • Peloteo fondo-red (otro jugador). • Servicios. Sorteo de elección del servicio y del lado de campo. Ejercicio 2: competición *open* en media pista —modificado— (se juega a 1 set de 4 juegos con *tie-break* en 4-4. Si sólo se dispone de una pista, los jugadores que esperan arbitran).	EJERCICIO 1
30’	60’	Ejercicio 3: Primera ronda. ½ final. 3er y 4º puesto. 5º y 6º puesto. Final. Vencedor .... 10 puntos. Finalista .... 7 puntos. 3er clasificado .... 5 puntos. 4º clasificado .... 3 puntos.	
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		



EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 9 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 8ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: COMPETICIÓN INDIVIDUAL (*TIE-BREAK*)

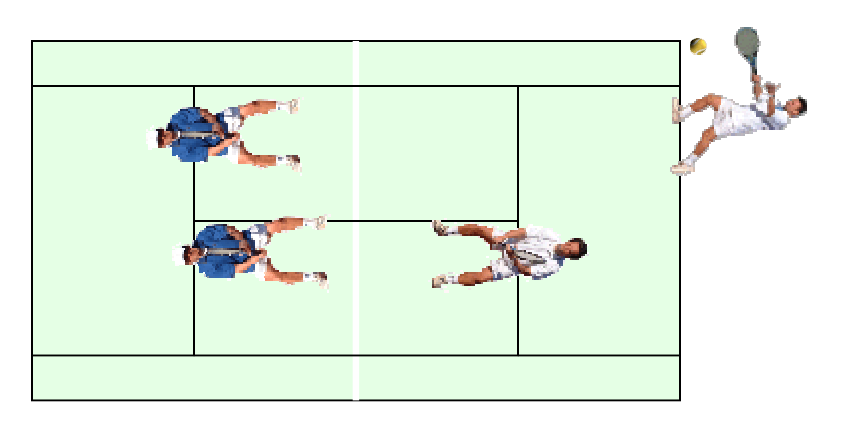
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO**	
15’	30’	Ejercicio 1: • Simulación para realizar la inscripción. • Sorteo del cuadro. • Orden de los partidos.	
PARTE PRINCIPAL		**COMPETICIÓN**	EJERCICIO 1
15’	30’	Ejercicio 1: calentamiento técnico en media pista: • Peloteo fondo-fondo en media pista. • Peloteo fondo-red (volea y remate). • Peloteo fondo-red (otro jugador). • Servicios. Sorteo de elección de servicio y del lado de campo. Ejercicio 2: competición *open* en media pista —modificado— (se juega un partido al mejor de tres *tie-break*. Si sólo se dispone de una pista, los jugadores que esperan arbitran).	
15’	30’	Ejercicio 3: Primera ronda. ½ final. 3er y 4º puesto. 5º y 6º puesto. Final. Vencedor .... 10 puntos. Finalista .... 7 puntos. 3er clasificado .... 5 puntos. 4º clasificado .... 3 puntos	
PARTE FINAL		**JUEGO**	EJERCICIO 1
15’	30’	Ejercicio 1: el pozo en media pista paralela Vencedor .... 6 puntos. Finalista .... 3 puntos.	
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

9ª semana	**REGLAMENTO DE DOBLES.** Conceptos tácticos que se han de trabajar: - Diferenciación de las situaciones de juego: uno en el fondo, uno en la red.  - La puntuación (*tie-break*). - La relación de la puntuación con los cambios de posición en el servicio y de los cambios de lado en el *tie-break*. **Acción de aprendizaje:** práctica según los juegos adaptados.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 9 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 9ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: REGLAMENTO DE DOBLES

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**			
PARTE INICIAL				
15’	30’	**EXPLICACIÓN DEL SISTEMA DE TANTEO** Ejercicio 1: explicación de la necesidad del *tie-break* en el doble y de las posiciones que deben adoptar los jugadores. Ejercicio 2: se debe jugar un *tie-break* de dobles, pero en vez de golpear con la raqueta se debe jugar con la mano (lanzar y recoger la pelota con la mano). Se deben realizar correctamente los cambios de servicio y de lado.	EJERCICIO 1	
PARTE PRINCIPAL				
15’	30’	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: calentamiento técnico antes de una competición: • Peloteo fondo-fondo en media pista. • Peloteo fondo-red (volea y remate). • Peloteo fondo-red (otro jugador). • Servicios. Explicación de la necesidad de un sorteo para la elección del servicio y del lado del campo de juego.	EJERCICIO 1	
15’	30’	**COMPETICIÓN** Ejercicio 1: se debe realizar una competición de dobles a un *tie-break* de la siguiente manera: se forman tres equipos de dos jugadores cada uno (dos arbitran y cuatro juegan). Se juegan partidos a un *tie-break*. La competición es a doble vuelta (todos contra todos). Vencedor .... 6 puntos Vencedor .... 6 puntos	EJERCICIO 1	
PARTE FINAL				
15’	30’	**JUEGO** Juego 1: el sube y baja de dobles. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Equipo VERDE – ROJO y AZUL: puntos .... Equipo ROJO – AZUL y VERDE: puntos .... Equipo AZUL – ROJO y VERDE: puntos .... Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

10ª semana	**TÁCTICA Y REGLAMENTO DE DOBLES.** Conceptos tácticos que se han de trabajar: - Diferenciación de las situaciones de juego: dos en la red contra uno en el fondo, uno en la red. **POSICIÓN DE DOBLES**  Conceptos del reglamento: - La puntuación (juegos, sets, el *tie-break*). - La relación de la puntuación con los cambios de posición en el servicio y de los cambios de lado en los juegos y el *tie-break*. **Acción de aprendizaje:** práctica según los juegos adaptados.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 9 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 10ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA Y REGLAMENTO DEL DOBLE

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			

PARTE INICIAL

15’ / 30’

EXPLICACIÓN DEL SISTEMA DE TANTEO

Ejercicio 1: explicación de las posiciones iniciales que deben adoptar los jugadores en el juego de dobles (un jugador situado en el fondo y el otro en la red).

Ejercicio 2: se debe realizar un *game* de dobles utilizando el tanteo convencional, pero en vez de jugar con la raqueta se debe jugar con la mano (lanzar y recoger la pelota con la mano).

Ejercicio 3: se debe realizar el mismo ejercicio, pero en un *tie-break* de dobles.

Ejercicio 4: se debe realizar un calentamiento en media pista paralela.

EJERCICIO 1

PARTE PRINCIPAL

15’ / 30’

COMPETICIÓN

Ejercicio 1: competición de dobles en forma de liga y al mejor de 3 *tie-break* —modificado— (si la pelota bota en el cuadro de servicio, el jugador que golpea tiene que subir a la red y quedarse allí hasta la finalización del punto).

EJERCICIO 1

Vencedor .... 6 puntos.
Vencedor .... 6 puntos.

15’ / 30’

TACTICA

Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego y se inicia un peloteo de dobles cruzado intentando que la pelota entre dentro del cuadro de fondo. Si la pelota entra en el cuadro de servicio, el jugador que golpea tiene que subir obligatoriamente a la red y se debe seguir el punto hasta su finalización. El jugador que espera entra al fallo de su compañero.

Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora el profesor lanza la pelota para que bote en el cuadro de servicio y el jugador que golpea lo tiene que hacer en aproximación a la red. Se sigue el punto hasta su finalización.

EJERCICIO 1 Y 2

PARTE FINAL

15’ / 30’

JUEGO

Juego 1: el sube y baja de dobles.
Equipo VERDE – ROJO y AZUL: puntos ....
Equipo ROJO – AZUL y VERDE: puntos ....
Equipo AZUL – ROJO y VERDE: puntos ....
Vencedor .... 6 puntos.
Vencedor .... 6 puntos.

JUEGO 1

TIEMPO TOTAL

60’ / 120’

11ª-12ª semana	**COMPETICIÓN DE DOBLES.** **Concepto:** realización de una actividad competitiva como medio para trabajar los contenidos practicados anteriormente. **Aspectos que se han de tener en cuenta:** Conceptos de reglamento recordados. Conceptos tácticos citados. Conceptos generales de juego: - El control en la fuerza, la dirección y la trayectoria de los golpes. - La consistencia en el juego de fondo. - La intensidad del golpe. El control en la fuerza, la dirección y la trayectoria de los golpes. - La consistencia en el juego de fondo. - La intensidad del golpe.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 9 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 11ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: COMPETICIÓN DE DOBLES *GAMES* Y *TIE-BREAK*

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: calentamiento técnico antes de un partido: • Peloteo fondo-fondo en media pista. • Peloteo fondo-red (volea y remate). • Peloteo fondo-red (otro jugador). • Servicios. Sorteo de elección del servicio y del lado de campo.	EJERCICIO 1	
15’	30’			
PARTE PRINCIPAL		**COMPETICIÓN** Ejercicio 1: competición de dobles en forma de liga y al mejor de 3 games —modificado— (2 jugadores arbitran y 4 jugadores juegan). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	EJERCICIO 1	
15’	30’			
15’	30’	**COMPETICIÓN** Ejercicio 1: competición de dobles en forma de liga y al mejor de 3 *tie-break* —modificado— (2 jugadores arbitran y 4 jugadores juegan). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	EJERCICIO 1	
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el sube y baja de dobles: Equipo VERDE – ROJO y AZUL: puntos .... Equipo ROJO – AZUL y VERDE: puntos .... Equipo AZUL – ROJO y VERDE: puntos .... Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1	
15’	30’			
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 9 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 12ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: COMPETICIÓN POR EQUIPOS

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		

PARTE INICIAL

SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS
15’	30’

CALENTAMIENTO TÉCNICO

Ejercicio 1:

- Confección de los equipos y orden de los jugadores según su clasificación.
- Sorteo y orden de juego.

PARTE PRINCIPAL

SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS
15’	30’

COMPETICIÓN

Ejercicio 1: calentamiento técnico en media pista:

- Peloteo fondo-fondo en media pista.
- Peloteo fondo-red (volea y remate).
- Peloteo fondo-red (otro jugador).
- Servicios.

Sorteo de elección del servicio y del lado de campo.

Ejercicio 2: competición por equipos:

Los equipos están formados por 2 jugadores. Se juegan dos individuales y un doble (el jugador nº 1 contra el nº 1 y el nº 2 contra el nº 2).

Los individuales se juegan en media pista paralela y el doble en pista entera. En caso de que el resultado sea 2-0 no se jugará el doble.

Los partidos son a un set de 4 juegos (*tie-break* en 4-4).

EJERCICIO 1

SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS
30’	60’

COMPETICIÓN

Orden de los partidos:

ROJO - AZUL (VERDE - arbitran)
2 individuales
ROJO - VERDE (AZUL - arbitran)
2 individuales
VERDE - AZUL (ROJO - arbitran)
2 individuales

EJERCICIO 2

EJERCICIO 2

PARTE FINAL

COMPETICIÓN

ROJO - AZUL (VERDE - arbitran)
1 doble
ROJO - VERDE (AZUL - arbitran)
1 doble
VERDE - AZUL (ROJO - arbitran)
1 doble

Vencedor .... 10 puntos.
Vencedor .... 10 puntos.
Finalista .... 7 puntos.
Finalista .... 7 puntos.
3er clasificado .... 5 puntos.
3er clasificado .... 5 puntos.

EJERCICIO 2

EJERCICIO 2

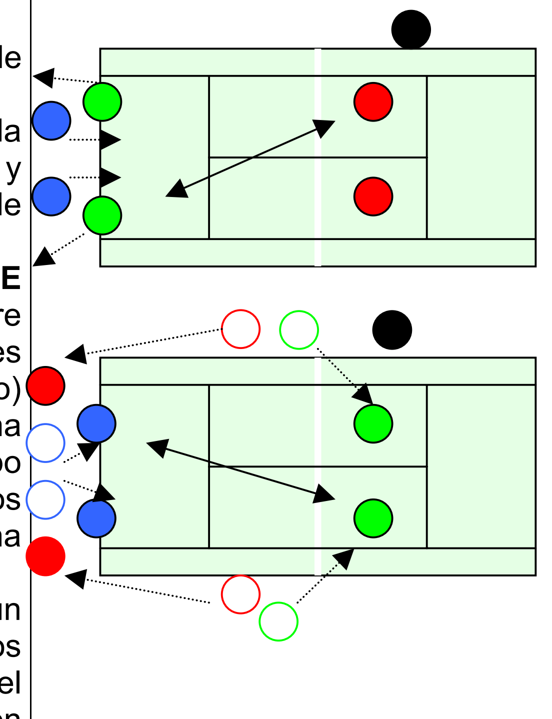
TIEMPO TOTAL

SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS
60’	120’

EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES	
NOMBRE: WINNER		**FICHA Nº 1**
OBJETIVO: TACTICO DE DOBLES		**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES: 6**	
VARIANTES: SE JUEGA EN FORMA INDIVIDUAL (SIN LOS PASILLOS DE DOBLES)		
MODALIDAD: DOBLES (FONDO-RED)		

DESCRIPCIÓN:

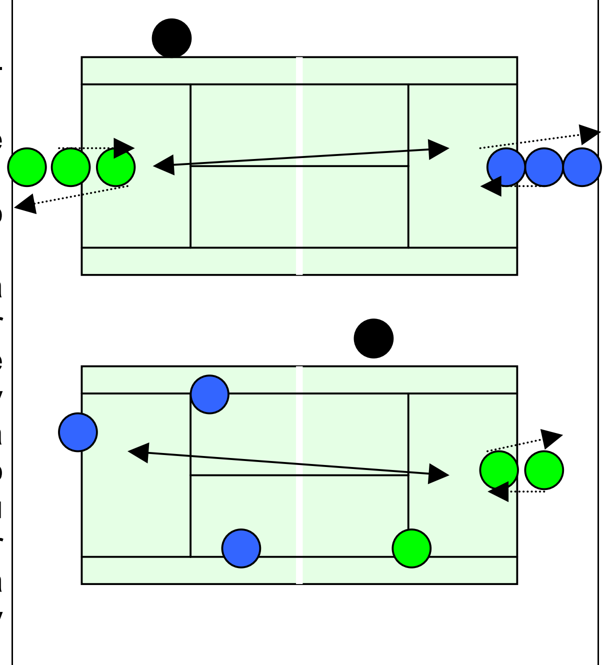
JUGADORES: Hay tres equipos (rojo, verde y azul) de dos jugadores cada uno.
POSICIONES DE INICIO: El equipo rojo (se sitúa en la red) juega contra el equipo verde (se sitúa en el fondo) y el equipo azul espera su turno en el la valla del fondo de la pista.
INICIO DEL JUEGO, PUNTUACION Y CAMBIO DE POSICIONES: El profesor pone la pelota en juego sobre el equipo verde y se inicia un partido al mejor de tres puntos de la siguiente manera: si el equipo de la red (rojo) hace un punto directo (winner) mantiene la posición gana un winner y pasa a jugar contra el equipo azul (el equipo verde pasa a esperar). También si el equipo rojo gana dos de los tres puntos disputados mantiene la posición gana un winner y pasa a jugar contra el equipo azul.
En el caso de que sea el equipo verde el que realice un punto directo o gane dos de los tres puntos disputados saca de la posición al equipo rojo y pasa a jugar contra el equipo azul (pero no gana ningún winner, solo se pueden ganar winners en la posición de red).El cambio de lado tiene que ser muy rápido ya que cuando un equipo pierde la posición de red el profesor pone la pelota en juego en forma de globo para que el equipo que esté en el fondo realice tras el bote un remate contra el equipo que acaba de llegar a la red.
Gana el primer equipo que consiga 7 winners.



EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES	
NOMBRE: EL DESGUACE		**FICHA Nº 2**
OBJETIVO: DIVERSION		**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES: 6-8**	
VARIANTES: SOLO SE GOLPEA DE DERECHA O DE REVES.		
MODALIDAD: GOLPEO EN FORMA DE RUEDA.		

DESCRIPCIÓN:

JUGADORES: Hay dos equipos (verde y azul) de tres-cuatro jugadores cada uno.
POSICIONES DE INICIO: El equipo verde y azul sé posicionan en fila detrás de la línea de fondo.
INICIO DEL JUEGO: El profesor pone la pelota en juego sobre uno de los dos equipos.
CAMBIO DE POSICIONES: El primer jugador de la fila tras el bote golpea de fondo y se pone en el ultimo lugar de la fila. Si el jugador que golpea falla la pelota tiene que dejar la raqueta y tiene que jugar con la mano (coger y tirar la pelota). Si el jugador pierde el punto tirando con la mano, se va al desguace. El desguace esta en el pasillo de dobles, él jugador tiene que intentar tocar con su raqueta un golpeo del equipo contrario (tiene que tener como mínimo un pie dentro del pasillo de dobles) de esta manera si lo consigue vuelve a la fila de su equipo y puede jugar con la raqueta.
PUNTUACION: Gana el que envía a todo el equipo contrario al desguace.



EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES

NOMBRE: SUBE Y BAJA DE DOBLES	**FICHA Nº 3**
OBJETIVO: TACTICO DE DOBLES	**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN — **Nº DE JUGADORES: 6**	

VARIANTES: SE SUBE A LA RED SI BOTA EN EL CUADRO DE SAQUE

MODALIDAD: DOBLES

DESCRIPCIÓN:

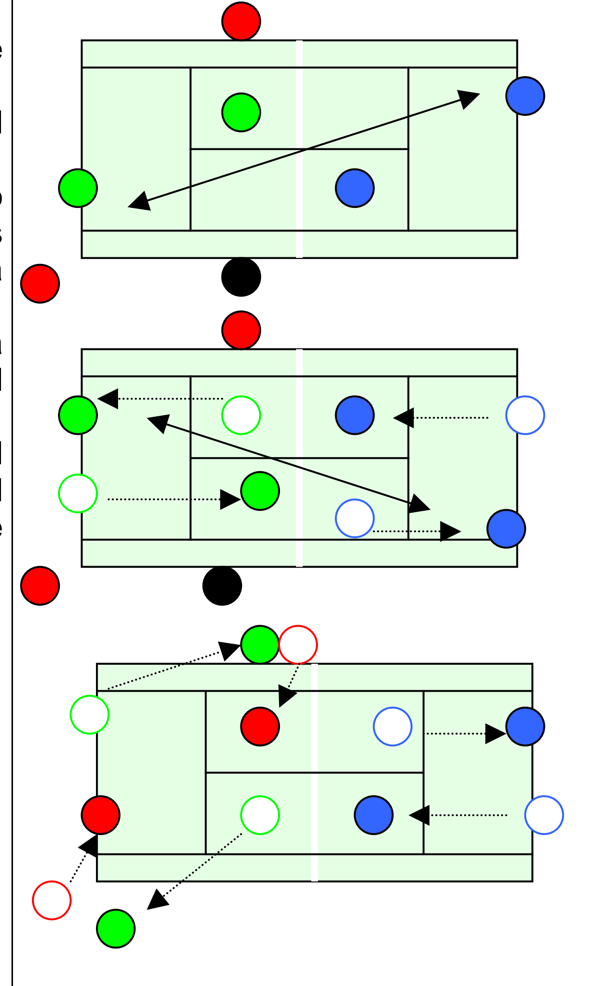
JUGADORES: Hay tres equipos (rojo, verde y azul) de dos jugadores cada uno.

POSICIONES DE INICIO: El equipo verde juega contra el azul y el rojo espera.

INICIO DEL JUEGO: El profesor pone la pelota en juego sobre el equipo azul y éste juega un partido contra los equipos rojo y verde alternándose dos puntos con cada uno de los dos equipos.

CAMBIO DE POSICIONES: Al finalizar el partido pasa a jugar el equipo verde contra el rojo y el azul y por último el equipo rojo juega en contra de los equipos azul y verde.

PUNTUACION: Se juega una liga entre tres equipos al mejor de 11 puntos (juegan dos equipos contra uno). El equipo que va solo y consigue mejor resultado es él que gana.



EDUCA TENNIS.COM	JUGGOS

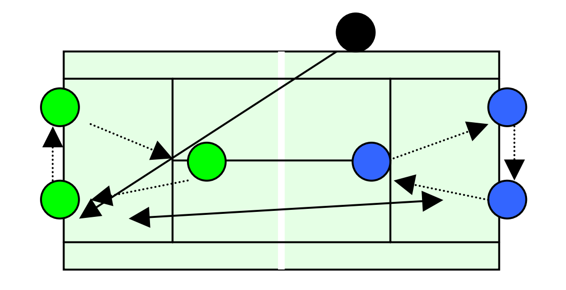
EDUCA
TENNIS.COM

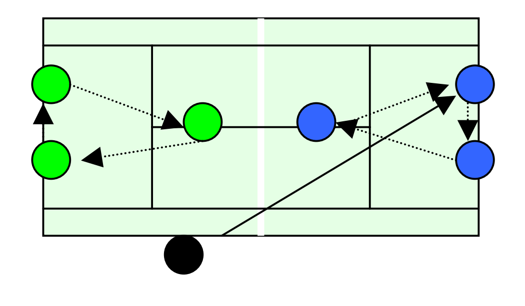
JUEGOS Y COMPETICIONES

NOMBRE: LA RUEDA	**FICHA Nº 4**
OBJETIVO: DIVERSION	**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN / **Nº DE JUGADORES: 6**	
VARIANTES: LOS DE FONDO GOLPEAN SOLO DE DERECHA , DE REVES O EN FORMA DE GLOBO POR ENCIMA DE LOS DE LA RED.	
MODALIDAD: TRIO	

DESCRIPCIÓN:

JUGADORES: Hay dos equipos (verde y azul) de tres jugadores cada uno.
POSICIONES DE INICIO: Los jugadores de cada equipo se sitúan dos en el fondo y uno en la red.
INICIO DEL JUEGO: El profesor inicia el juego de todo el 1r set sobre el jugador de fondo del equipo verde que está situado en la posición de "deuce". El 2º set se inicia sobre el jugador de fondo del equipo azul que está en la posición de "deuce". El 3r set (si lo hubiese) la mitad del set se sirve hacia un equipo y la otra mitad hacia el otro.
CAMBIO DE POSICIONES: Al finalizar cada punto los jugadores se intercambian las posiciones girando en dirección a las agujas del reloj.
PUNTUACION: Se juega un partido al mejor de 3 sets a 11 puntos cada set.





EDUCA TENNIS.COM	JUGOS Y COMPETICIONES

NOMBRE: TENNIS VOLEY	**FICHA Nº 5**
OBJETIVO: VOLEA	**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN — **Nº DE JUGADORES: 6**	

VARIANTES: JUGANDO GOLPEANDO TRAS EL BOTE. JUGANDO GOLPEANDO POR ENCIMA DE UNA CINTA.

MODALIDAD: TRÍO

DESCRIPCIÓN:

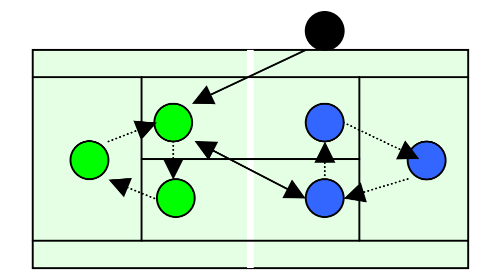
JUGADORES: Hay dos equipos (verde y azul) de tres jugadores cada uno.

POSICIONES DE INICIO: Los jugadores de cada equipo se sitúan dos en la red y uno en tres cuartos de pista.

INICIO DEL JUEGO: El profesor inicia el juego sobre uno de los dos equipos. Los jugadores de ambos equipos pueden golpear de tres formas. 1ª directamente de volea, 2ª pasándola a un compañero y éste sin dejarla botar de volea y 3ª realizar dos pases antes de volear hacia el equipo contrario.

CAMBIO DE POSICIONES: Al finalizar cada punto los jugadores se intercambian las posiciones girando en dirección a las agujas del reloj.

PUNTUACION: Se juega un partido al mejor de 3 sets a 11 puntos cada set.



EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES	
NOMBRE: DOS CONTRA UNO		**FICHA Nº 6**
OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES		**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES: 6**	

VARIANTES: GOLPEANDO LA PAREJA SOLO DE DERECHA O DE REVES. GOLPEANDO POR ENCIMA DE UNA CINTA.

MODALIDAD: DOS GOLPEAN EN FORMA DE RUEDA Y UNO GOLPEA SOLO

DESCRIPCIÓN:

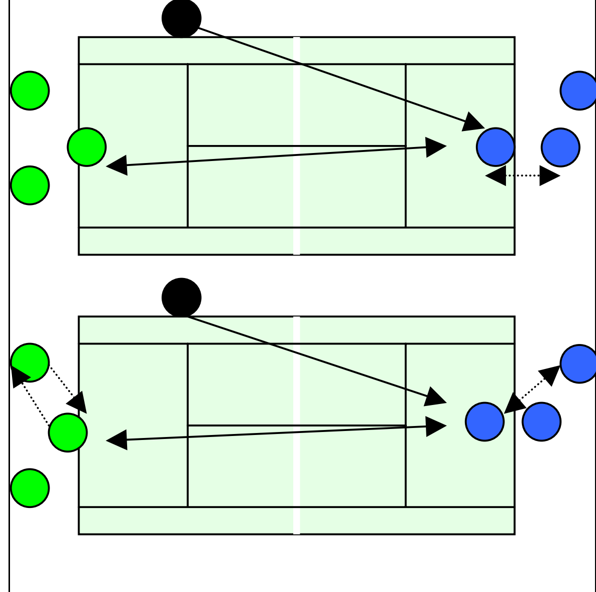
JUGADORES: Hay dos equipos (verde y azul) de tres jugadores cada uno y solo vale el campo individual.

POSICIONES DE INICIO: En el 1r set el equipo verde juega en la modalidad de individual contra el equipo azul que golpean en forma de rueda. En el 2º set es el equipo azul el que juega en individual y el equipo verde el que juega en forma de rueda. El 3r set cada equipo juega la mitad del set en individual.

INICIO DEL JUEGO: El profesor pone la pelota en juego sobre la pareja.

CAMBIO DE POSICIONES: Si el jugador que juega solo gana el punto mantiene la posición, si pierde el punto es sustituido por uno de sus compañeros. Lo mismo la pareja, aunque solo es sustituido el jugador que falla el punto.

PUNTUACION: Se juega un partido al mejor de 3 sets a 11 puntos cada set.



EDUCA TENNIS.COM	# JUEGOS Y COMPETICIONES

NOMBRE: EL TRÍO		**FICHA Nº 7**
OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES		**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES: 6**	

VARIANTES: LA PAREJA GOLPEA SIEMPRE DE DERECHA O DE REVES. SI BOTA EN EL CUADRO DE SAQUE HAY QUE SUBIR A RED

MODALIDAD: DOS GOLPEAN EN FORMA DE RUEDA Y UNO GOLPEA SOLO.

DESCRIPCIÓN:

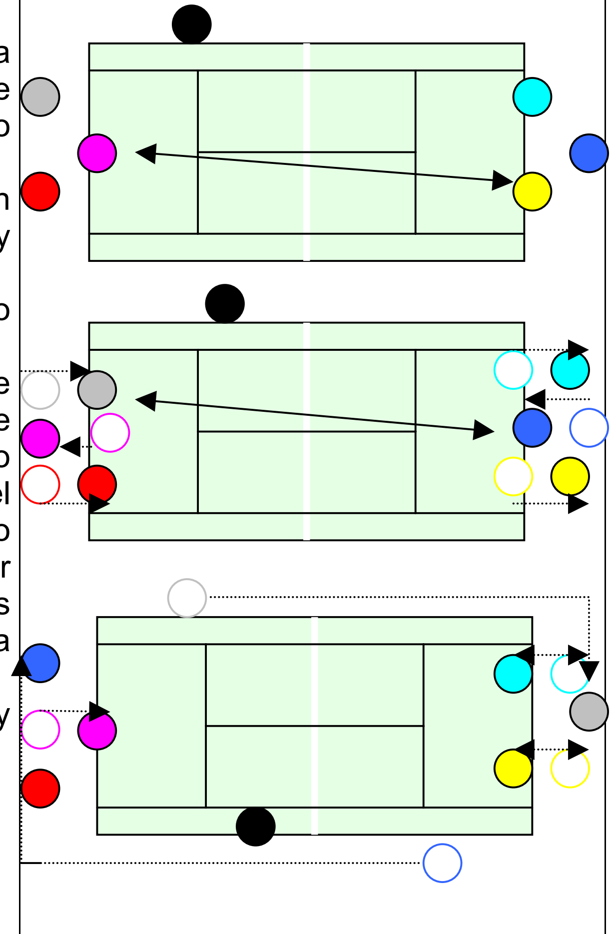
JUGADORES: Se juega siempre dos jugadores contra uno. La pareja no puede golpear hacia los pasillos de dobles pero si el que va solo. Se trata de intentar ganar o mantener la posición de solo

POSICIONES DE INICIO: En un fondo de la pista hay un jugador jugando y dos esperando, en el otro fondo hay dos jugadores jugando y uno esperando.

INICIO DEL JUEGO: El profesor pone la pelota en juego sobre cualquiera de los jugadores.

CAMBIO DE POSICIONES: Si el jugador que va solo le gana el punto a la pareja, éste mantiene la posición de jugar solo y con la pareja se retiran para que entren el trío que estaba en espera. Si el jugador que va solo pierde el punto, pierde también la posición de solo intercambiándose rápidamente la posición con el jugador de la pareja que le ha ganado el punto(mientras intercambian la posición entran a jugar el trío que estaba en espera).

PUNTUACION: Solo se puntúa en la posición de solo y gana el primero que llega a 7 puntos.



EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES	
NOMBRE: EL GRAN SLAM		**FICHA Nº 8**
OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES		**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES: 6**	
VARIANTES: EN LA MODALIDAD DE DOBLES		
MODALIDAD: INDIVIDUAL		

DESCRIPCIÓN:

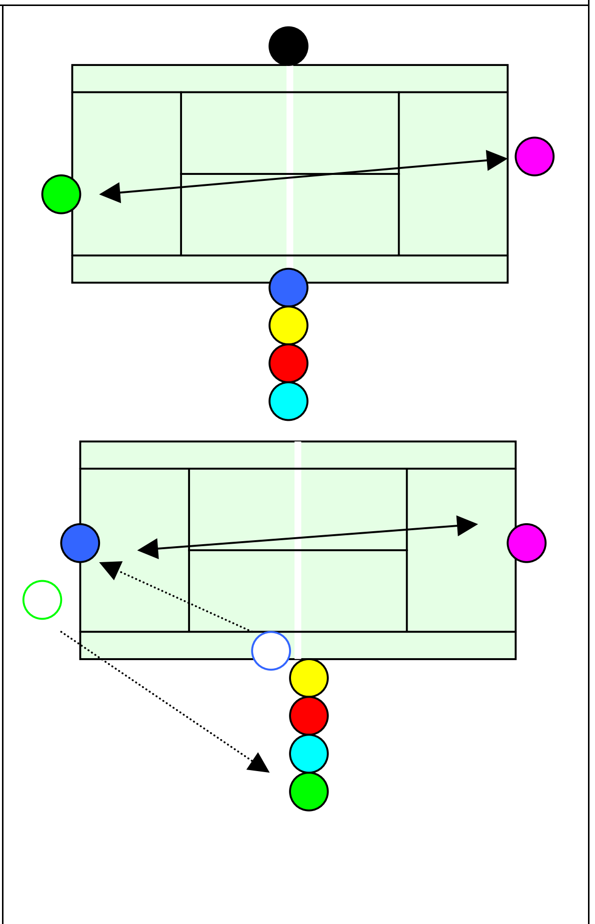
JUGADORES: Se juega individual. Los jugadores eligen jugar uno de los cuatro torneos del Gran Slam (Wimbledon, Roland Garros, Open USA o Open de Australia)

POSICIONES DE INICIO: Dos jugadores en cada uno de los fondos de la pista, el profesor en el poste de la red, y cuatro jugadores en fila esperando en el otro poste de la red.

INICIO DEL JUEGO: El profesor pone la pelota en juego sobre uno de los dos jugadores.

CAMBIO DE POSICIONES: El jugador que gana el punto mantiene la posición, el que pierde se va a esperar al poste y cede su sitio a un compañero que viene corriendo desde el poste de la red y golpea la pelota que a puesto en juego el profesor.

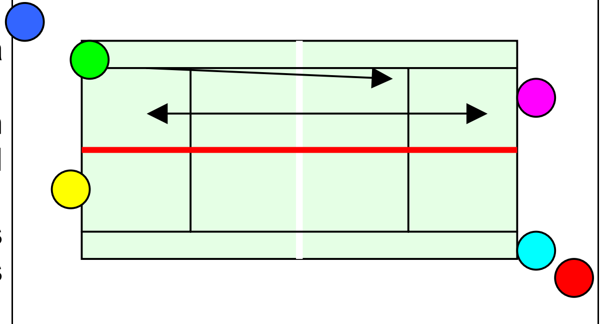
PUNTUACION: Se puntúa como si se pasaran rondas en un torneo. Se empieza a contar de 1/6 de final, si el jugador gana el punto pasa a 1/8 si gana pasa a 1/4 si gana pasa a 1/2 si gana pasa a la final y si gana la final gana el torneo. Si un jugador pierde un punto se va al ultimo lugar del poste de espera y empieza otra vez desde 1/16 de final.



EDUCA TENNIS.COM	# JUGOS Y COMPETICIONES	
NOMBRE: EL REY EN MEDIA PISTA PARALELA		**FICHA Nº 9**
OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES		**MATERIAL: CUATRO PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES: 3**	
VARIANTES: OBLIGANDOLOS A JUGAR DE UNA DETERMINADA MANERA		
MODALIDAD: INDIVIDUAL		

DESCRIPCIÓN:

JUGADORES: Se juegan puntos en media pista paralela en forma individual.
POSICIONES DE INICIO: Dos jugadores realizan un punto en media pista paralela mientras uno espera en el fondo de la pista.
INICIO DEL JUEGO: El jugador dispone de dos servicios para desde la línea de fondo del pasillo de dobles introducir la pelota en el cuadro de saque.
CAMBIO DE POSICIONES Y PUNTUACION: Cada uno de los jugadores que sirven juegan un punto y el primero que consiga 3 puntos gana la posición de solo y pasa a ser el rey.



EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES	
NOMBRE: EL REY SIRVIENDO EL PROFESOR APROXIMACION A LA RED		**FICHA Nº10**
OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES		**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES: 6**	
VARIANTES: GOLPEANDO LA PELOTA QUE SIRVE EL PROFESOR DE DEFENSA, DE ATAQUE, DE VOLEA, DE REMATE ETC............		
MODALIDAD: INDIVIDUAL		

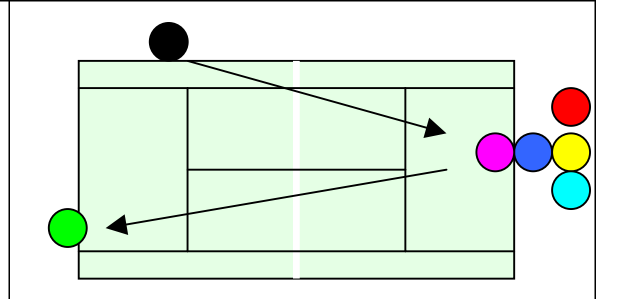
DESCRIPCIÓN:

JUGADORES: Hay un jugador que va solo y otros cinco que esperan en el otro lado de la pista.

POSICIONES DE INICIO: El jugador que va solo se coloca en el centro de la pista, los cinco jugadores que esperan se colocan en fila detrás de la línea de fondo.

INICIO DEL JUEGO: El profesor pone la pelota en juego para que el primer jugador de la fila pueda realizar un golpe de aproximación a la red.

CAMBIOS DE POSICION: El jugador que consigue ganar tres puntos al rey le gana la posición y pasa él a ser el rey.



EDUCA TENNIS.COM	**JUEGOS Y COMPETICIONES**

NOMBRE: LA COPA DAVIS	**FICHA Nº11**
OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES Y DOBLES	**MATERIAL: SEIS PELOTAS**

TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES: 6**

VARIANTES: OBLIGÁNDOLOS A JUGAR DE UNA DETERMINADA MANRERA

MODALIDAD: INDIVIDUAL Y DOBLES

DESCRIPCIÓN:

JUGADORES: Se forman dos equipos de tres jugadores cada uno. Estos se numeran del 1º al 3º(según clasificación o nivel de juego). Se juega a un tie-break en media pista paralela, excepto el partido de dobles que se juega en la pista entera.

POSICIONES DE INICIO Y CAMBIOS: 1ª ronda: los números 1 contra los 2 y 3 (juegan golpeando en forma de rueda o el que falla sale y entra el que espera).

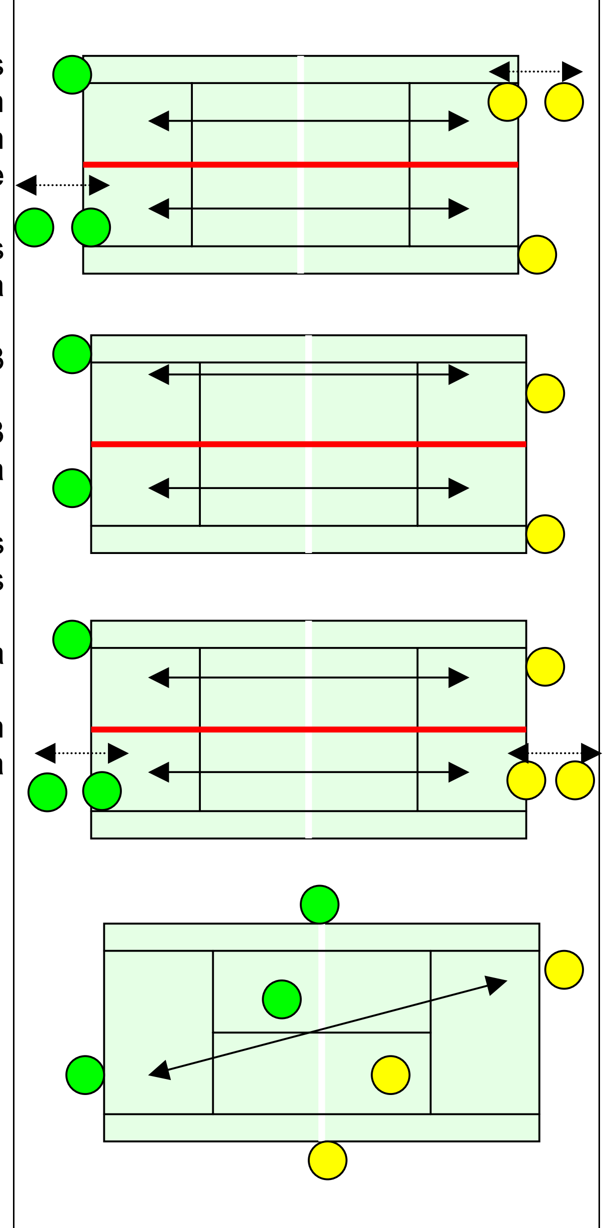
2ª ronda: él numero 2 contra el numero 2 y el 3 contra el 3 (los números 1 arbitran).

3ª ronda: él numero 1 contra el 1 y los números 2 y 3 contra los 2 y 3 (jugando en forma de rueda o el que falla sale y entra el que espera).

4ª ronda: un doble jugando ambos equipos con tres jugadores, pero el jugador que falla o le ganan el punto es sustituido por el que espera

INICIO DEL JUEGO: En media pista paralela: desde la línea de fondo del pasillo de dobles**.**

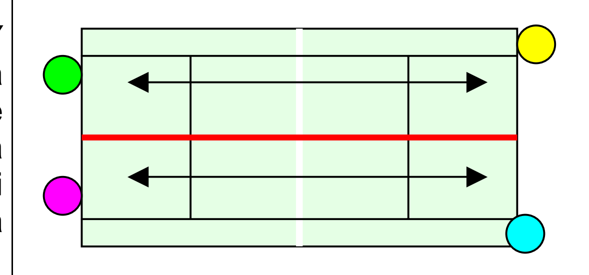
PUNTUACION: Cada partido ganado por un equipo es un punto, el equipo que sume mas puntos es el que gana la eliminatoria.

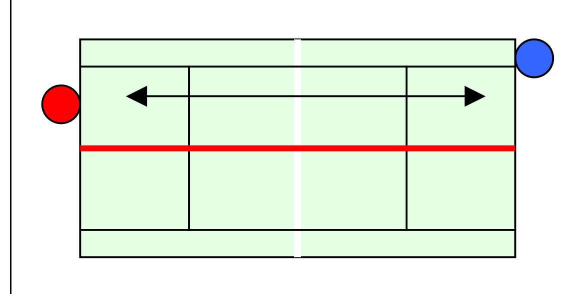


EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES	
NOMBRE: EL POZO EN MEDIA PISTA		**FICHA Nº12**
OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES		**MATERIAL: NUEVE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES: 6**	
VARIANTES: OBLIGANDOLOS A JUGAR DE UNA DETERMINADA MANERA		
MODALIDAD: INDIVIDUAL		

DESCRIPCIÓN:

JUGADORES, POSICIONES DE INICIO, CAMBIOS Y PUNTUACION: Se juega un tie-break en media pista paralela sirviendo desde la línea de fondo del pasillo de dobles, la ultima media pista es el pozo y la primera es la pista ganadora. Si se gana el tie-break se sube de pista si se pierde se baja. Gana quien esté en la primera media pista al finalizar las tres primeras rondas.
Hay que colocarlos al principio por orden de calidad.





EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES

NOMBRE: PARTIDO A 7 PUNTOS EN MEDIA PISTA CRUZADA

FICHA Nº13

OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES

MATERIAL: SEIS PELOTAS

TIEMPO: 15 MIN

Nº DE JUGADORES:

VARIANTES: EN LA MODALIDAD DE DOBLES

MODALIDAD: INDIVIDUAL

DESCRIPCIÓN:

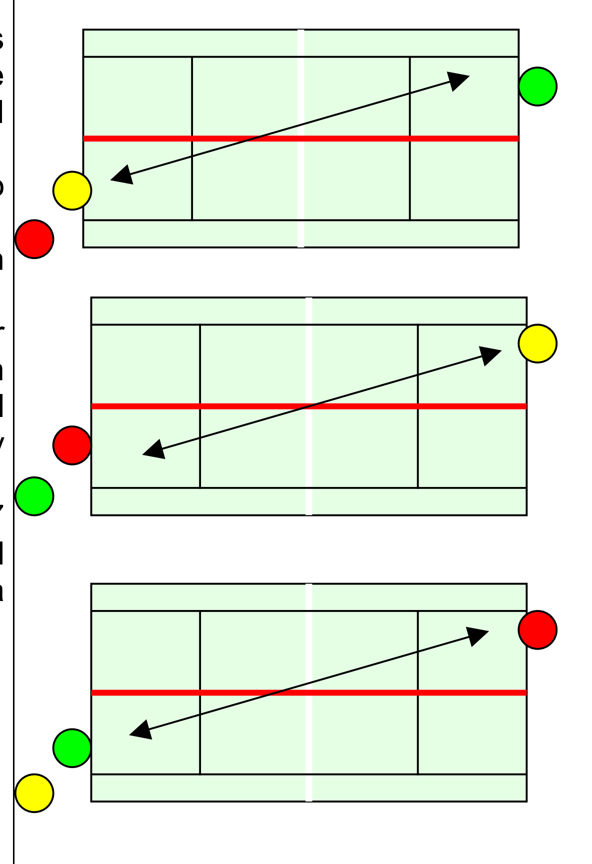
JUGADORES: Se juega un partido de un equipo de dos jugadores (amarillo y rojo) contra un jugador (verde) que va solo utilizando media pista cruzada, decidiendo el profesor si valen los posillos de dobles o no.

POSICIONES DE INICIO: Dos jugadores juegan un punto mientras el otro jugador del equipo espera su turno.

INICIO DEL JUEGO: El equipo siempre sirve y se turnan a jugar un punto completo cada jugador.

CAMBIOS DE POSICION: Cuando se finaliza el primer partido a 7, el jugador amarillo pasa a jugar en la posición de solo y el jugador verde pasa a formar equipo con el rojo. Por último el jugador rojo pasa a la posición de solo y juega contra el verde y el amarillo.

PUNTUACION: Gana el partido el primero que llegue a 7 puntos (con dos de diferencia) y gana la competición el que mejor resultado obtenga de los tres partidos en la posición de solo.



EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES	
NOMBRE: PARTIDO A MENOS 1 EN MEDIA PISTA PARALELA		**FICHA Nº14**
OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES		**MATERIAL: SEIS PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES: 3 EN MEDIA PISTA**	
VARIANTES: JUGANDO EN MEDIA PISTA CRUZADA. EN LA MODALIDAD DE DOBLES.		
MODALIDAD: INDIVIDUAL		

DESCRIPCIÓN:

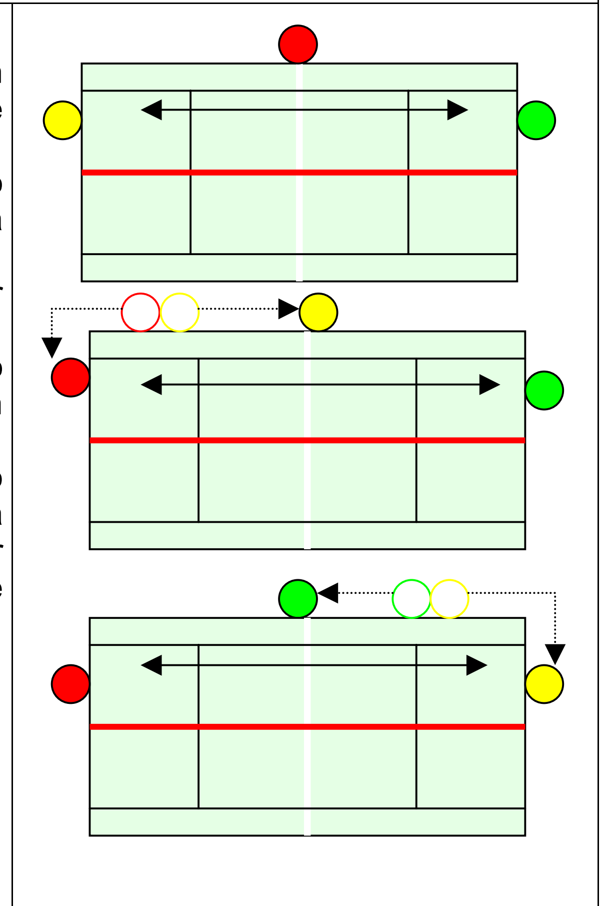
JUGADORES: Se juega una competición fijando un tiempo determinado y utilizando media pista paralela entre tres jugadores.

POSICIONES DE INICIO: Dos jugadores juegan un punto mientras el otro jugador espera su turno en un poste de la red.

INICIO DEL JUEGO: Es el profesor el que debe elegir entre servir por arriba o por abajo.

CAMBIOS DE POSICION: El jugador que gana el punto mantiene posición, el que pierde intercambia la posición con el que espera en la red.

PUNTUACION: Todos los jugadores empiezan con cero puntos, cada vez que un jugador pierde un punto se resta menos 1 punto. Al finalizar el tiempo fijado por el profesor el jugador que tenga menos puntos negativos es el que vence.



EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES	
NOMBRE: OLIMPICO		**FICHA Nº 15**
OBJETIVO: TACTICO DE DOBLES		**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES: 6**	
VARIANTES: SE JUEGA EN FORMA INDIVIDUAL (SIN LOS PASILLOS DE DOBLES)		
MODALIDAD: DOBLES (FONDO-RED)		

DESCRIPCIÓN:

JUGADORES: Hay tres equipos (rojo, verde y azul) de dos jugadores cada uno.

POSICIONES DE INICIO: El equipo rojo (se sitúa en la red) juega contra el equipo verde (se sitúa en el fondo) y el equipo azul espera su turno en el la valla del fondo de la pista.

INICIO DEL JUEGO, PUNTUACION Y CAMBIO DE POSICIONES: El profesor pone la pelota en juego sobre el equipo verde y se realiza un punto: si el equipo de la red (rojo) hace un punto directo (suma un punto), gana el que mas puntos suma.

Para subir a la red hay dos posibilidades o realizar un punto directo o que el equipo de la red falle dos veces consecutivas (si los errores son alternados conservan la posición).

Los equipos que están jugando de fondo se intercambian sus posiciones en dos situaciones: que el equipo que está jugando falle tres veces o que reciba un punto directo por parte del equipo de la volea.

En caso que el cambio de jugadores de fondo a red se realice por un punto directo la pelota será puesta en juego por el profesor con un globo (para que los jugadores puedan intercambiar sus posiciones), en caso que el cambio se realice por dos fallos consecutivos de los jugadores en la red la pelota será puesta en juego convencionalmente.

